



令和 5 年 6 月 30 日
港区立高輪台小学校
校長 細川力
学校栄養職員 八代美弥子

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



見直そう！
間食の
とり方



食べる内容を
考えよう



食べる量を
考えよう



時間を決めて
食べよう



夏休みの食生活の

ポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

| | |
|--|--|
| <p>朝食をとろう</p>  | <p>早寝や早起きをしよう</p>  |
| <p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  | <p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  |

食べる内容は、食事では不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

7月7日は七夕です

七夕は中国の古い伝説から生まれた行事です。七夕の日は、はた織りの上手な織姫にあやかり、とくに縫い物などの上達を五色の短冊に書いてお願いしていました。もともとは欲しいものをお願いする日ではなかったそうです。また、この日に里芋の葉にたまった朝露を墨にすって願い事を書くこと、字が上手になると言われたそうです。現在ははた織りの糸や天の川に見立てたそうめん、星に見立てたおくらやにんじんなどを飾って食べます。

七夕にちなんで、5日の給食は、星型のかまぼことあなごが入ったちらしずしと、おくらとそうめんの入ったすまし汁の予定です。4日は3年生、6日・7日は6年生がいないので、今年度は5日に実施いたします。



熱中症予防のための水分補給



わたしたちの体は、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。熱中症とは、この体温を調節する機能が働かなくなることです。熱中症の予防には、汗をかいた分の水分補給が大切ですが、のどがかわいていると感じるときは、すでに水分が不足しているといわれています。のどがかわく前に、水分は少しずつ、こまめにとるようにしましょう。

とうもろこしの皮むき



7月3日に、1年生が皮をむいたとうもろこしが給食に登場します。今年も東京都内で採れたばかりのとうもろこしを届けてもらう予定です。今が旬のとうもろこし、家庭でもぜひ味わってみてください。給食では決まりがあって、全ての皮を取ってから加熱しますが、家庭で加熱するときは、皮を少し残したままの方が、甘みが逃げずおいしいです。