



令和6年6月30日
港区立高輪台小学校
校長 森 勇人
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作りましょう。



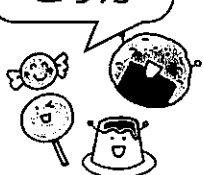
夏休みの食生活の

ポイント

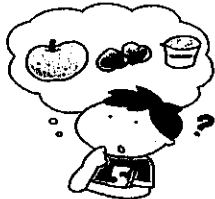
- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<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> 

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



食べる内容は、食事で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。七夕にちなみ、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。



商店街コラボ給食

2日と18日に、商店街コラボ給食を実施します。

2日は、六本木にある精進料理のお店「宗胡（そうご）」さんの「米茄子の煮おろし」です。精進料理は、動物性の食材を使わずに植物性の食材を使って作られています。野菜のおいしさを味わってください。

18日は芝にあるお店「Karnaval（カルナバル）」さんの「カルナバル監修特製スペアリブ風」です。スペアリブとは動物の肋骨周りの肉のことで、一般的には骨付きですが、今回は豚バラ肉の切り身で作ります。いろいろな国の料理を囲み、楽しい時間を過ごしてほしいという思いを込めて名付けられた「カルナバル」の料理をお楽しみください。

★宗胡（そうご）：港区六本木6-1-8 六本木グリービル3階 TEL：5414-1133

★Karnaval（カルナバル）：港区芝5-2-6 TEL5443-4074

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。