



令和8年6月30日

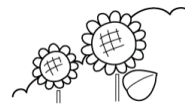
品川区立源氏前小学校

校長 坂詰 晃

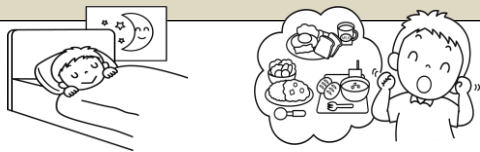
栄養士

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏になります。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体がなれていないので、体調不良や熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかり摂り、暑さに負けない体をつくりましょう。

暑さに負けない体をつくるために



早寝早起き・3食きちんと食べる



遅くまで起きていると、朝はなかなか起きることができず、朝ごはんを抜きがちに…「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけさせてください。そして、暑くなるとあっさりしたものを好んで食べがちになります。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べることで大切です。

冷たいものをとすぎない



冷たいもののとりすぎは、胃腸に負担がかかり、消化不良や食欲をなくす原因になります。また、ジュース・炭酸飲料は糖分が多く、飲むとさらにのどが乾きます。おやつとして量を決めて飲ませるようにしてください。

こまめに水分をとる



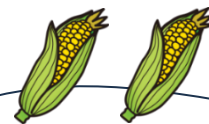
夏は、たくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。飲み物だけではなく、みそ汁・野菜・果物などの食べ物からも水分補給ができます。

7月7日は七夕メニューです

七夕は、7月7日の夜、年に一度だけ空で会える彦星と織姫の伝説にあやかり、織姫が織物など手習い事にとても長けた女性だったことから、針仕事や習字などの上達を願う日です。また、七夕には笹に願い事を書いた短冊を飾りつけ、そうめんを食べる風習があります。7日の給食ではそうめん汁が登場し、その中に星形のある食材が入ります。何の食材かあててみてください。



とうもろこしの皮むきにチャレンジ★



7月14日の一時間目に、2年生が「とうもろこしの皮むき」を行います。とうもろこしは、収穫して時間が経つと甘みが減って、栄養価も落ちると言われています。14日は、当日の朝に採れたとうもろこしを納品して、むいてもらったとうもろこしは、当日の給食でおいしくいただきます。

夏の旬の食べ物

今の時期に旬の夏野菜は、日光をたくさん浴びた色の濃いものばかりです。トマトやピーマン、オクラ、ズッキーニなどです。水分を多く含んでいるので熱のこもった体を中から冷やしてくれます。生で食べられるものが多いので栄養を簡単に補給することができます。

