

# 7月 給食だより



令和6年7月  
津幡町立英田小学校

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに！

そして、楽しみにしている夏休みももうすぐですね。体調をととのえて、元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。



## 夏休みを元気に過ごすために！



### 朝ごはんを食べましょう

1日3食の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんなら1日を元気に始めるための大切な食事です。

また、朝ごはんの時には、みそ汁や飲み物でしっかりと水分補給をしましょう。熱中症予防に効果があります。



### 牛乳を飲みましょう

小学生は歯や骨の成長のために、大人と同じくらいのカルシウムの摂取が必要です。学校のない日も、カルシウムが体に吸収しやすい「牛乳」を1～2杯飲みましょう。

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

＜カルシウム推定平均必要量＞

6～7歳 男性 500 mg 女性 450 mg

8～9歳 男性 550 mg 女性 600 mg

10～11歳 男性 600 mg 女性 600 mg

※他の年代との比較

12～14歳 男性 850 mg 女性 700 mg

30歳～ 男性 600 mg 女性 550 mg

(75歳以上女性は 500 mg)

1日約700mg → 牛乳約3本分 \*摂取例



お家で2本



牛乳以外のものから

牛乳の味が苦手な人は、牛乳を温めて、砂糖やちみつ、ココアなどを入れてみてはいかがですか？  
体調面で牛乳が飲めない人は、豆乳にも、牛乳より量は少ないですが、カルシウムが入っていますよ！

### 夏休みに読書はいかがですか？

給食室のいちにち

大塚菜生・文 イシヤマアスサ・絵



小学校の学校給食がどうやってつくられるか、給食室の現場をとってもリアルに再現しています。絵本のような形式で、ふりがなもついているので、ぜひ読んでみてくださいね。



7月に、フランスのパリでオリンピックが開催されます。みなさんはどの競技に興味がありますか？日本人選手の活躍にも期待したいですね！

## 世界の食文化○×クイズ！

- 01 韓国では、必ずお皿を持って食べなければならない。
- 02 中国では、お正月のお祝いにギョーザを食べる。
- 03 マレーシアのミルクティーは高い位置から注いで泡立てる。



【こたえ】

Q1=× お皿は置いたまま、箸やスプーンを使って食べるのが正しいマナーです。

Q2=○ ギョーザは「子宝」や「金運」に恵まれる縁起が良い食べ物として家族みんなで食べます。

Q3=○ 何度も注ぐことで飲みやすい温度に冷ます意味もあります。