

# 7月給食だより

のとちょうけつおぎしょうがっこう  
能登町立小木小学校  
令和6年7月1日(月)

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は大切です。夏が旬のピカピカの野菜やくだものたちは、暑さ対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに。元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

## 今月の給食目標

### 暑さに負けない食生活を送ろう



#### 夏を元気に過ごすには

#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

##### ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



##### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

#### こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

### 7/7 七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

# 6月14日に、給食試食会がありました。

1年生の保護者4名が、参加してくださいました。



## 給食試食会の感想より

- ・すごくおいしかったです。かみかみサラダを家で作ってみます。家では、はしをもちたがりませんが、使っていたので安心しました。
- ・自宅では食べるのに時間がかかっているが、今日一緒に給食を食べてみると心配するほどではなく安心しました。サラダを食べやすく工夫してありよかったです。色どりがあればもっとよかったかなと感じました。
- ・とてもおいしい給食でした。衛生面など知ることができよい機会でした。
- ・おいしかったです。チーズが入った好きなメニューあるそうです。うちの子どもたちにすごくヒットしています。

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起をし、必ず朝ごはんを食べましょう。

## 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渴いた  
と感じる前に  
飲む



コップ1杯程度  
をこまめに  
飲む



汗をたくさん  
かいたときに  
は塩分も一緒  
に



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。