



気が付けばあっという間に7月です。じめじめとした蒸し暑い日が続く、からだが参ってしまいそうです。そこで、7月の給食では、旬の食材や行事食だけでなく、食べやすいメニューも積極的に取り入れています。食事、水分補給、休息を大切にしながら、元気に過ごしましょう。

さて、今学期の給食も残りわずかです。これまで大きな事故なく給食を提供し続けられたのも、保護者の皆様のご協力とご理解のお陰です。心より感謝申し上げます。給食室一同、1学期最終日の給食まで変わらずに安心、安全で美味しい給食を作ってまいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

4月に入学・進級してから早3か月余り。当初から給食をよく食べてくれた子供たちが、夏休みを経て、心もからだもさらに成長した姿で会えることを楽しみにしています。

7月のちょこっとコラム

6月8日（月）2年生が「そらまめのさやむき体験」をしました！

絵本「そらまめくんのベッド」の読み聞かせをした後に、2年生が全校分の「そらまめ」（約320房）のさやむき体験をしました。子供たちは、においをかいだり、入っているまめの数を数えたり、さやの中が本当にふかふかなベッドなのかを確認しながら、丁寧にむいていました。「そらまめくんが3個入っていたよ！」「そらまめくんのベッドは本当にふかふかしてるんだ！」と、子供たちなりにたくさんの気づきがあったようです。「楽しかった！もっとさやむきしたい！」と、言っていた子どもも多く、楽しく取り組むことができました。ご家庭でもぜひ、料理のお手伝いなど一緒にチャレンジしてみましょう！



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

保護者の方へ

○ 今後の給食の予定について

7月の給食は、7月16日（木）で終了します。今回も、大きな事故なく給食を提供することができたのも保護者の皆様のご協力のお陰です。心より感謝申し上げます。今後の給食の予定は以下の通りです。ご参考ください。

7月16日（木）	通常給食（給食終了日）
7月17日（金）	終業式【給食なし】
7月18日～8月31日	夏休み
9月1日（火）	始業式【給食なし】
9月2日（水）	午前授業【給食なし】
9月3日（木）～	通常給食（給食開始日）

○ 給食当番の白衣について

7月16日（木）給食最終日が給食当番のお子さん、その日に給食白衣を持ち帰ります。つきましては、ご家庭で洗濯・アイロンがけをしていただき、7月17日（金）または夏季休業中に実施される個人面談の際や9月2日（水）までに、学校へお持ちいただくようお願い申し上げます。お手数おかけしますが、ご協力をお願いいたします。

○ 今年度も「給食試食会」を開催します！

10月16日（金）・27日（木）に、全校児童の保護者の皆様対象の給食試食会を開催します。申込方法などの詳細については、9月上旬頃にお知らせいたします。年に一度の開催となりますので、皆様のご参加を心よりお待ちしております。



しっかりと食べて夏ばて予防！

