



もぐしゃきだより

町田市立南成瀬小学校
校長 吉成 美紀
栄養士

だんだんと日差しが強^{つよ}く、気温や湿度も高^{たか}くなって、じめじめとした季節^{きせつ}がやってきました。この時期は熱中症^{ねっちゅうしょう}や夏ばて^{なつばて}が心配^{しんぱい}です。熱中症^{ねっちゅうしょう}や夏ばて^{なつばて}の予防^{よぼう}のためにも、水分^{すいぶん}や食事^{しょくじ}をしっかりととり、暑い夏^{あつなつ}を元氣^{げんき}にすごしましょう。



熱中症^{ねっちゅうしょう}を予防^{よぼう}する 水分補給^{すいぶんほきゅう}のポイント

何を飲む?

普段^{ふだん}は、水^{みず}や麦茶^{むぎちや}で水分補給^{すいぶんほきゅう}をしましょう。大量^{たいりょう}に汗^{あせ}をかいた時^{とき}は、スポーツドリンク^{りょう}を利用^{りよう}しましょう。甘いジュース^{あま}や炭酸飲料^{たんさんいんりょう}は避け^さけましょう。

いつ飲む?

のどがかわいたと感^{かん}じる前^{まえ}に、こまめに水分^{すいぶん}をとることが重要^{じゅうよう}です。運動^{うんどう}する時^{とき}は、運動前^{うんどうまえ}、運動中^{うんどうちゆう}、運動後^{うんどうご}にも水分^{すいぶん}をしっかりととりましょう。

飲む量は?

運動^{うんどう}をする30分^{ふん}前は、250~500mLの水分^{すいぶん}を摂^{せつ}取^{しゅ}し、運動中^{うんどうちゆう}は200~250mLを1時間^{じかん}に2~4回^{かい}飲むことがすすめられています。

熱中症^{ねっちゅうしょう}とは

気温^{きおん}や湿度^{しつど}が高^{たか}い時^{とき}や激^{げき}しいスポーツ^{スポーツ}によって脱水^{だっすい}や体温^{たいおん}が高^{たか}い状態^{じょうたい}になり、体温^{たいおん}を調節^{ちようせつ}する機能^{きんのう}が働^{はたら}かなくなることで、放置^{ほうち}すると死^しに至^{いた}ることもあります。

熱中症^{ねっちゅうしょう}を予防^{よぼう}するために、汗^{あせ}をかいた分^{ぶん}はしっかりと水分^{すいぶん}と塩^{えん}分^{ぶん}を補給^{ほきゅう}しましょう。高温多湿^{こうおんたしつ}の時^{とき}や風^{かぜ}がない時^{とき}は無理^{むり}をせず、適度^{ていど}に涼^{すず}しい場所^{ばしょ}で休憩^{きゅうけい}しましょう。

**つくってみませんか?
手づくりスポーツドリンク**

ざいりょう
〈材料〉

- ・水 1L
- ・塩 1~2g
- ・砂糖 40~80g
- ・レモン汁 適量

すべての材料^{ざいりょう}を混ぜてつくりましょう。

砂糖の代わりにちみつを使用して作ることもできます☺

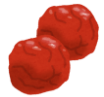
【えらんでランチ(セレクト給食)】

17日：シャーベット(オレンジ、りんご、メロン、フローズンヨーグルト)4種類の中から自分の食べたいものを選んでください。7月1日(月)に給食委員会さんが給食の時間に説明に行きます。



《食育コーナー》

梅ジュースを作りました！



5月末に2年生がなんなるの梅の木の実を使用して、梅ジュースを作りました。『梅クイズ』で梅について詳しくなったあと、衛生管理についてお話をきいてから、各クラスに分かれて作業をしました。梅の実にへたをようじで丁寧にとり、実をいくつか開けた後、瓶に入れていきます。梅と氷砂糖を交互に入れ、最後にりんご酢を入れたら完成です。「もっと穴をあけたい！」とか、お酢の香りをかいで、子供たちは「すっぱいにおいがするー！」と言って楽しんで取り組んでいました。梅の実を各クラス5kg程使用し、2瓶漬け込むことができました。



すっぱい味はクエン酸です！



もっとへたをとりたい！



すっぱいにおいがする～！



おいしくな～れ！

〈5・6月の給食で使用した主な食材の産地について〉 5/29～6/27

野菜	にんにく	青森	野菜	人参	千葉	果物	万能ねぎ	福岡	肉	豚肉	神奈川、群馬
	しょうが	高知		もやし	栃木		赤ピーマン	高知		鶏肉	宮崎、岩手
	大根	北海道		小松菜	東京、神奈川		ピーマン	茨城		あさり	中国
	パセリ	長野		いんげん	千葉		ズッキーニ	町田		ホキ	ニュージーランド
	トマト	静岡		にら	茨城		カラマンダリン	愛媛		ししゃも	ノルウェー
	ねぎ	茨城		しめじ	長野		メロン	茨城		さば	ノルウェー
	きゅうり	町田、群馬、埼玉		ごぼう	青森		みしょうかん	愛媛		いか	ペルー
	きゃべつ	神奈川		えのき	長野		りんご	青森		ほたて	北海道
	玉ねぎ	町田、香川		白菜	長野		レモン	愛媛		ちりめんじゃこ	瀬戸内海
	セロリ	長野		にがうり	宮崎		さくらんぼ	山形		鮭	北海道
かぶ	東京	さやえんどう	福島	甘夏	熊本	さわら	東シナ海				
		じゃがいも	町田、長崎	オレンジ	和歌山	うずらの卵	愛知				
						鶏卵	栃木、岩手				



7月4日開催予定の給食試食会には19名の保護者の方に出席していただくことになりました。多数のご参加ありがとうございます。

《献立》：鮭すし、杉本さんのむらさきポテト&ゴーヤチップス

たなぼたそうめんスープ、きらきらほしくずゼリー、牛乳です。



●学校給食費の学校への申し出について

・今年度から3日以上連続で欠席する場合、申し出日の3日目以降から減額するという方式に変更になりました。欠食すると分かった時点ですぐに連絡帳またはお電話で担任または栄養士までご連絡をお願いいたします。

●学校給食費の納期限(口座振替日)について

・7月分の口座振替日は**7月31日**です。振替口座の残高確認をよろしくお願いいたします。