



7月 きゅうしょくだより

令和7年6月30日
荒川区立峽田小学校
校長 松本 典之
栄養士 保坂 早紀

いよいよ本格的な夏がやってきます。暑さが厳しくなると、のど越しの良いものや冷たいものに食事が偏ってしまい、体力がなくなってしまうことがあります。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で暑さに負けることなく元気に夏休みを迎えましょう。

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症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、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

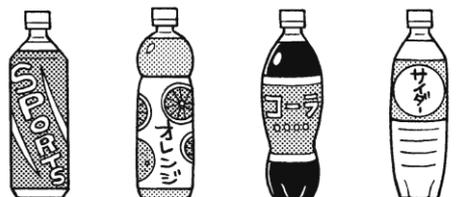
何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

糖分の多い飲み物は 飲みすぎに注意！

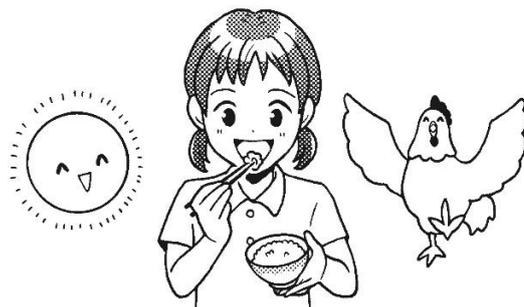


スポーツ飲料 オレンジジュース コーラ 炭酸飲料

ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認しましょう。

必ず 朝ごはん 食べよう！

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。





あとかたづ

後片付けをきちんとしよう

食事を作ってくれた人に「ありがとう。おいしかったよ」の気持ちを伝えるためには、言葉でも伝えることができます。しかし、それだけではなく、きれいに食器を返して、きちんと後片付けをすることも伝えることができます。子どもたちは、なかなか調理員さんとお話することができません。きれいに後片付けをして、感謝の気持ちを伝えましょう。

●おさらやおわん●

ピカピカにしてから、きれいにかさねる



●スプーンやはし●

むきをそろえてかえす



●のこしたたべもの●

きめられた
ところに
あつめる



3年生 はしの使い方についての授業

先日、3年生の授業で「スーパーはしスターになろう」というテーマで、正しいはしの持ち方について学習しました。

はじめに、食事マナーの間違った探しをしました。

はしが正しく持っているか確認しました。

ハシオとハシージのついたはしを使ってゲームをしました。

スーパーはしスターになるために目標を設定しました。