



令和5年7月
 墨田区立第三吾嬬小学校
 校長 川中子 登志雄

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



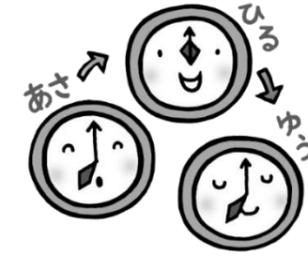
飲み物は水か麦茶でまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間かよい生活リズムをつくりましょう。

暑い夏こそ 栄養バランスを大切に

五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べ、五大栄養素をしっかりとりましょう。

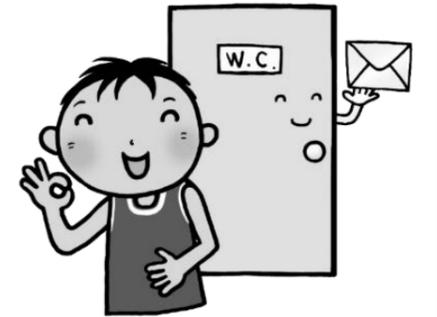
たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質
魚、肉、卵、豆・豆製品 など	牛乳・乳製品、小魚、海藻 など	野菜、果物、きのこ など	米、パン、めん、いも、砂糖など	油、バター、マヨネーズ など



注意していますか？

体からのお“便”り

私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からのお便り」です。毎日、すっきりしようちが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかり食べ、体もよく動かすことが大切です。暑いからといって冷たいものを飲み過ぎたり、食べ過ぎたりするとおなかをこわし、柔らかくいやなにおいのうんちが出やすくなります。また水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。



*給食当番は白衣とマスクの準備をお願いいたします。

*給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。

*特別な事情で、給食のある授業日を10日以上欠席する場合、給食停止申請書の受理日から、土日、休日を除く6日目より返金いたします。担任に申し出があり、給食停止申請書の提出があった場合のみ返金いたします。給食停止申請書は、学校ホームページからダウンロードすることができます。