



西東京市立保谷第二小学校  
校長 神山 繁樹  
栄養士 小谷野 寿江

No. 4

6月に梅雨明けとなり、暑い7月となっています。農家のみなさんも野菜や果物が水分不足にならないように四苦八苦しています。

1学期の給食も本日で終了します。夏休みは食生活に気を付け、熱中症にならないようにしましょう。



## 夏を元気に過ごすために

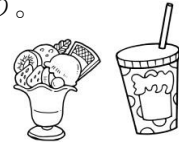


**な** なかよく食べよう朝ごはん

普段は忙しくて朝食も各自かもしれません。でも、子供たちに朝食時間を合わせてもらい、家族で朝ご飯を食べて、楽しい一日をスタートさせましょう。

**つ** 冷たいものの食べ過ぎ注意

冷房で体も冷えている場合もあり、冷たい食べ物ばかり食べると、かえって体調を崩してしまいます。アイスなど、高カロリーです。食べすぎないように。



**げん** 減量よりもスタミナ重視

薄着になると体型が・・・と気にして必要以上の食事制限をしてしまうと、暑さに負けて熱中症になりやすくなります。また、冷房の影響で体も冷えやすくなり、冷たい食べ物ばかり食べると、胃腸の働きが低下しかえって体調を崩してしまいます。スタミナを保てるように、バランス良い食事を心がけましょう。



**き** 気をつけよう食中毒！

気温が高く、食中毒菌も繁殖しやすくなります。手洗いを徹底するだけでなく、食料品の保管状態にも注意しましょう。また、ペットボトルの飲料も、水分・糖分があり、細菌が繁殖しやすくなります。大容量を時間をかけて飲むよりも、少量でも短時間で飲みきれやすいものの方が良い場合もあります。



## 給食費口座振替について



7月2回目の口座振替結果につきましては、夏季休業期間となるため、未納のお知らせをお渡しすることができません。

本校では、8月に9月分の給食費の引き落としを行います。初回振替は8月13日(月)です。

7月分まで未納の場合も、8月に再度振替を実施いたします。また、8月13日が未納の場合は、8月27日(月)に再振替を行いますので、未納の無いように、ご協力をお願い申し上げます。

|    |       |   |   |    |       |   |
|----|-------|---|---|----|-------|---|
| 1年 | 4,370 | 円 | ・ | 4年 | 4,640 | 円 |
| 2年 | 4,370 | 円 | ・ | 5年 | 4,900 | 円 |
| 3年 | 4,640 | 円 | ・ | 6年 | 4,900 | 円 |