

2025 給食だより 夏

校長 鈴木壮平

厳しい暑さの日が増えてきました。今年はいつよりも早く梅雨明けするという予想が出ています。梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。夏休みを含め、楽しみにしている予定がある人が少なくないと思います。毎日元気に楽しく過ごせるよう、熱中症を予防していきましょう！

7月の給食目標 「熱中症に気をつけよう」

熱中症予防のためのヒント

暑さを避ける

涼やし過ぎないように
気をつけましょう！

日差しを避ける

外出時は
日傘や帽子を♪

水分補給

喉が渇く前に飲もう！

体調を整える

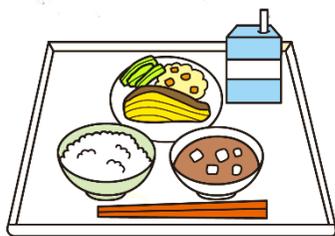
しっかり寝て
しっかり食べよう♪

給食を食べて熱中症予防!!

塩分摂取は適切に!!

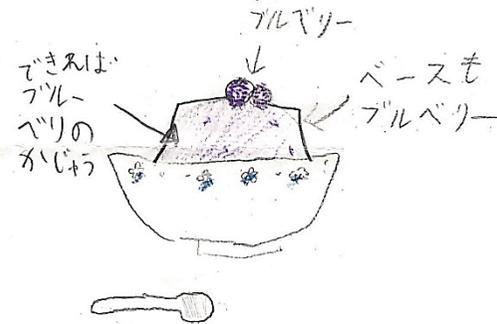
【1食あたりの塩分の目安】

| | |
|-------|--------|
| 低学年 | 1.5g未滿 |
| 中・高学年 | 2.0g未滿 |
| 中学生 | 2.5g未滿 |



熱中症対策として塩分入りの飲み物やタブレットなどが多く見られますが、そのような飲食物を利用する場合は塩分のとりすぎにも注意しましょう。給食では調理に使う調味料だけでなく、牛乳や魚など自然のまま含まれている塩分も摂取量として計算し、栄養管理をしています。給食がある期間は給食をしっかり食べることで熱中症対策としていただけると嬉しいです！

西東京市産 ブルーベリー登場!!



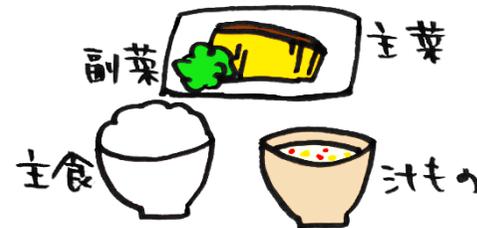
昨年度末、当時の3年生（現4年生）が地場野菜を使った献立や新メニューを考える取り組みをしました。その中で、旬の時期のタイミングで出来なかった【西東ブルーベリープリン】を7月に実施予定です！レシピを作成するにあたり、西東京市でブルーベリーを育ててくださっている農家さんに連絡を取りお話をしたところ、ブルーベリーを納品していただけることになりました。7月14日（月）実施予定です。ぜひもりもり食べてもらいたいです！

夏休みまであと少し!!



約一か月ある夏休み。充実したお休みにするためには、まず自分が元気でいなければなりません。夏バテや熱中症、風邪に負けないよう、元気に過ごすためのポイントを意識して過ごしてみてくださいね。楽しい夏休みを過ごして、元気に2学期を迎えましょう！

1日3回、食事も規則正しくしよう!



栄養バランスも意識してみましょう！
主食・主菜・副菜（・汁物）をそろえると
栄養バランスが整えやすくなりますよ！

こまめに水分補給しよう!



コップ1杯程度の水分を、喉が渇いたと思う前に飲むのが理想★甘い飲み物や冷たい飲み物ばかりにならないように気をつけられると更にgood!!

カルシウムをとろう!

給食がない期間はカルシウムが不足しがちです。乳製品・小魚類・豆、豆製品など、意識してとるようにしましょう！ビタミンDと一緒にとるとカルシウムの吸収率UP!!



ビタミンDは、きのこ類や魚、いわし、さけなどにも多く含まれています!!

参考、出典：学校給食

おせいのとり方に気をつけよう!

