

7月給食だより

令和 4年 7月 1日
東久留米市立第二小学校
校長 澤井 康郎
栄養士 野口 光代

あつ ほん ばん
暑さ本番です!

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水... 1ℓ しよくえん 食塩... 1~2g (0.1~0.2%)	さとう 砂糖... 40~80g (4~8%) しる レモン汁... この お好みで
--	--

気温が高い日が続き熱中症のリスクが高まります。しっかり食事と睡眠をとり体調を整えて、熱中症を予防しましょう。また、マスク生活でのどの渇きを感じにくくなっています。こまめに水分を摂取し、運動のあとなどで、たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分やミネラルを補給しましょう。

体調を整え、こまめな水分補給を



ねっ ちゅう しょう よ ぼう
熱中症予防

4つのポイント



参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

暑さをさける	日差しをさける	水分・塩分補給	体調を整える
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

おやつを食べ過ぎ、注意です!

夏は、アイスやジュースなど冷たくておいしいおやつがたくさんあります。しかし、糖分や脂質が高いものもあり、食べすぎると、1日の必要エネルギー量を超えてしまうので、食べる量と内容に注意しましょう。

約100kcal/60g
小1袋



約180kcal/100g



約650kcal/1

体格や運動量によって違いはありますが、おやつ摂取は約200kcalを目安にしましょう。市販のお菓子のエネルギー量を確認し、カロリーの摂り過ぎに注意しましょう。

だらだら食べ続けると虫歯になりやすかったり、おなかがいっぱいで食事が食べられなくなり、栄養バランスが崩れる原因です。1日1回時間を決めて食べるようにしましょう。



保護者の方へ

※7月の給食費の引き落としは7日（木曜日）です。前日の6日（水曜日）までに入金をお願い致します。8月は引き落としはありません。今年度から年度途中の転出による給食費の清算は引き落としでの徴収額の調整か現金での返金での対応となります。1学期いっぱい転出される方は清算のため給食休止・停止届の提出を早めをお願いいたします。

7月15日から10月15日頃まで老朽化した給食棟の改修工事が始まります。給食の調理に使用している回転釜や炊飯機、食器や器具の保管庫など全ての機器を搬出して行う大がかりな工事になります。保護者の皆様へも様々なご協力をいただくこととなります。よろしくお願いいたします。



7月給食だよ!

令和 4年 7月 1日
東久留米市立第二小学校
校長 澤井 康郎
栄養士 野口 光代

あつ ほん ほん
暑さ本番です!

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ しよくえん 食塩...1~2g (0.1~0.2%)	さとう 砂糖...40~80g (4~8%) しる レモン汁... この お好みで
--	---

気温が高い日が続き熱中症のリスクが高まります。しっかり食事と睡眠をとり体調を整えて、熱中症を予防しましょう。また、マスク生活でのどの渇きを感じにくくなっています。こまめに水分を摂取し、運動のあとなどで、たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分やミネラルを補給しましょう。

たいちよう ととの
体調を整え、こまめな水分補給を



ねっ ちゅうしやう よ ぼう
熱中症予防

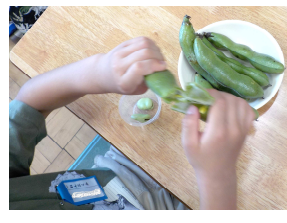
4つのポイント



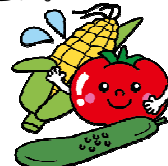
参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

暑さをさける 	日差しをさける 	水分・塩分補給 	体調を整える
-------------------	--------------------	--------------------	-------------------

1年生がそらまめのさやだしをしました。



給食で使用している食材を紹介し、旬について伝えました。夏が旬の野菜は夏バテを予防したり、暑さに負けない体をつくったりする栄養が豊富です。旬の食材をお店で探してみてください。



※7月の給食費の引き落としは7日(木曜日)です。前日の6日(水曜日)までに入金をお願いいたします。8月は引き落としはありません。今年度から年度途中の転出による給食費の清算は引き落としでの徴収額の調整か現金での返金での対応となります。1学期いっぱい転出される方は清算のため給食休止・停止届の提出を早めをお願いいたします。

7月15日から10月15日頃まで老朽化した給食棟の改修工事が始まります。給食の調理に使用している回転釜や炊飯機、食器や器具の保管庫など全ての機器を搬出して行う大がかりな工事になります。保護者の皆様へも様々なご協力をいただくことになります。よろしくお願いいたします。

