



令和8年6月30日  
品川区立中延小学校  
校長 中郡 裕輝  
栄養士 井上 桃菜

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。暑い夏は食生活もみだれやすく、夏バテや熱中症の原因にもなります。

熱中症は“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

**水分補給のポイント**

のどが渴いたと感じる前に飲む

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

★ペットボトルは、のみかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす可能性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

★水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



### 食欲がないときの食事の工夫

食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

|                                                     |                      |                          |                          |
|-----------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| <p>少量でもバランスよく食べる</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう</p> | <p>冷たい麺は具たくさんにする</p> | <p>酸味やスパイスを利かせて食欲アップ</p> | <p>温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる</p> |
|-----------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|

## 野菜のおはなし

8月31日は野菜の日です。“8（や）3（さ）1（い）”という語呂合わせからきており、「野菜をたくさん食べてほしい」という思いから、1983年に制定された記念日です。

### 一日にどのくらい食べる？

一日に摂取してほしい野菜の量は、350g程度とされています。しかし、厚生労働省の調査によると、全国平均は280.5gと男女ともに摂取量が少ないという結果となりました。

学校給食では毎日、緑黄色野菜を25g以上、その他の野菜は75g以上使用することを目標に給食を提供しています。給食だけでは一日の摂取目標量に届かないため、自宅での食事が大切です。

〈食べやすくする工夫〉

- ・蒸す、炒める ⇒ 量が減り、たくさん食べることができる。
- ・スープや煮物に入れる ⇒ 水に溶けだした栄養素も逃さずに、摂取することができる。

ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

### 野菜を食べると、いいことがいっぱい！

|           |         |          |       |
|-----------|---------|----------|-------|
| おなかの調子が整う | 成長をサポート | 肌がきれいになる | 肥満を防ぐ |
|           |         |          |       |



### 野菜をおいしく食べよう！

野菜にはビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦みがあったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいると思いますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」はもったいないので、ぜひいろいろな野菜で挑戦してみてください。



## 7月の給食について

夏野菜がたくさん登場します。7月の給食も楽しみにしていてくださいね♪

7月2日(木)：当日の朝に収穫したばかりのとうもろこしを、蒸して提供します。

1年1組とA教室のみなさんが皮むきのお手伝いをします。



7月7日(火)：七夕メニューとして「そうめん汁」を提供します。七夕にはそうめんを食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。星形の野菜“オクラ”と“星形のかまぼこ”を入れて、皆さんの健やかな成長を願い、心を込めて作ります♪

7月16日(木)：1学期最後の給食は、東京都でとれた地場野菜をたくさん使用した、「夏野菜カレー」を作ります。また、2種類のゼリーから好きな味を選ぶ、セレクトデザートを実施します。はちみつレモン味、ぶどう味、どちらが人気でしょうか。