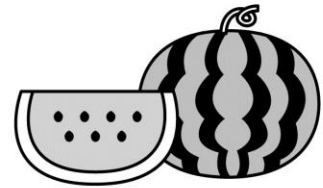


7月 給食だより

平成29年 7月号
 (発行7月14日)
 つつじが丘小学校
 発行 栄養士 指田

梅雨が終わると、本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

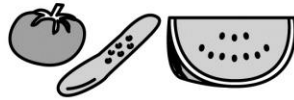


元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

こまめな水分補給



旬の野菜や果物を
食事に取り入れる



冷たい物のとり過ぎ



朝ごはん抜き



朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる



偏った食事



**熱中症に
ご注意ください!**

急に暑くなるこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給が、とても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

熱中症になりやすい人は？

- 高齢者・乳幼児
- 持病のある人
- 体調の悪い人
- 肥満の人

健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意です。



予防のポイント

- ☆ 食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える
- ☆ こまめに水分をとる

水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渴いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は、手づくりできます。



水 1ℓ + 砂糖 40g
塩 3g

給食試食会がありました!

★当日のメニュー★

わかめご飯 牛乳 鶏の照り焼き 青菜のソテー 豚汁

6月20日(火)に1年生PTAによる給食試食会がありました。25名の参加があり、アンケートを書きいただきました。

1 家庭で給食のことが話題になることはありますか?

- ①ほぼ毎日・・・10人 ②時々・・・15人 ③あまりない・・・0 ④まったくない・・・0

2 お子さんは献立表をみていますか?

- ①ほぼ毎日・・・7人 ②時々・・・8人 ③あまりみない・・・8人 ④まったく見ない・・・2人

3 保護者の方は給食だよりを読んでいますか?

- ①読む・・・25人 ②読まない・・・0

4 給食の味付けはどうだったでしょうか?

- ①濃い・・・1人 ②ちょうどよい・・・24人 ③薄い・・・0

5 給食の量はどのくらいだったでしょうか?

- ①多い・・・3人 ②ちょうどよい・・・20人 ③少ない・・・2人

6 お子さんの食事について気になることはありますか?

- ①偏食・・・9人 ②姿勢・・・13人 ③はしの持ち方・・・7人 ④食べる気力がない・・・2人
⑤だらだら食べ・・・10人 ⑥食べ物をそまつにする・・・0 ⑦自分だけ別メニュー・・・1人
⑧その他(なし)・・・1人

7 食育ということがいわれていますが、どんなことをお子さんに伝えていきたいですか?

- ①日本に伝わる伝統食・・・4人 ②食事の重要性・・・14人 ③旬の食べ物・・・13人
④食事のマナー・・・16人 ⑤その他(自分で育てたものを料理して食べる。)

8 4月28日は、お弁当の日でしたが、どうでしたか?

- ①いつも給食なので、お弁当を楽しみにしていた・・・19人
②親子で買い物に行ったり、おかずを考えたり、親子の会話が増えた・・・8人
③その他(大変だった。好きなおかずを入れられるので楽しみにしていた。)

9 何かお気づきのことがありましたら、遠慮なくご記入ください。

- ・家で食べない物も給食では食べている。
- ・給食当番も楽しみにしている。
- ・バランスがよくおいしかった。
- ・学校のカレーがすごく辛いと言っている。
- ・和食が増えて参考になる。
- ・いつもおいしいと言っている。



アンケートのご協力ありがとうございました! これからも、安全でおいしい給食を給食室一同で作っていきます。何かお気づきのこと等ありましたらお聞かせください。

学校給食費納入のお知らせ

※7月分 = 7月26日(水) ・ 9月分 = 8月28日(月) が
口座振替日です。

それぞれ、7月25日(火)・8月25日(金)までに、振替口座に入金をお願いいたします。「納付書払」の方も納期までに必ず納入してください。

お問い合わせ先: 学校給食課収納係 042-544-5111(内線 2216・2217)



たくましい昭島っ子のために