

# きゅうしょくだより 7月

令和4年6月30日  
墨田区立二葉小学校  
校長 山崎 隆

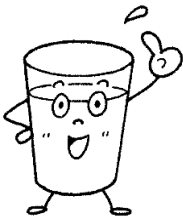
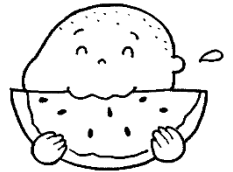
これから夏本番です。だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度が高くなって、太陽が主役の季節がやってきました。今年は平年より梅雨明けが早く訪れました。まだ暑さに体が慣れていないこの時期は熱中症や夏バテが心配です。食事と水分補給に気を配り、夏を元気に過ごしましょう。

## すいぶんほきゅう

のどがかわく前に

## 水分補給をこまめにしよう！

のどが渴いているときは、すでに水分が不足していると言われてい  
す。私たちは体温が高くなると汗をかくことで熱を逃がして調節しま  
す。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は  
少しずつこまめにとることが大切です。



すいぶんほきゅう みず むぎちゃ

水分補給は…水か麦茶がオススメ☆

ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



## なつやすみ しょくせいかつ 夏休みの食生活のポイント



### た バランスよく食べよう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえて栄養バランスよく食べましょう。

### ちょうしょく 朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。

しっかり食べましょう。



### つめ た 冷たいものを食べすぎない ようにしよう

胃腸が弱って食欲が低下してしまうのでほどほどに。



### はやねはやお 早寝早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように気を付けましょう。



シリーズ 栄養素を知ろう♪



脂肪は1gで9キロカロリーのエネルギーになります(炭水化物・たんぱく質は1gで4キロカロリー)。脂肪は少量でも大きなエネルギーにかわる効率の良い栄養素で、私たちの体を動かすもとになります。

☆☆脂肪の働き☆☆

- ①エネルギー源になる
- ②細胞膜やホルモンを作る
- ③体温を保つ
- ④脂溶性ビタミン(A、D、E、K)の吸収を高める



きいろのなかま

からだのねつや  
力を出す食べもの



脂肪をとりすぎてしまうと…

肥満や脂肪異常症(体内の善玉コレステロールが減り、悪玉コレステロールが増える状態)になり、動脈硬化(血管が硬くなり血液の流れが滞る)の原因になります。

脂肪も大切な栄養素です!

「多すぎず、少なすぎず」適切にとりましょう。

小学生の一日の目安量: 20~30g



<お知らせ>

\*給食のレシピをロイロノートで配信しています。ぜひお子様と一緒にご覧ください。

場所: 資料箱→学内共有→給食→給食レシピ

Let's Cook!



\*9月の給食は2日(金)から始まります。1日(木)はありません。

\*給食最終日に当番が給食白衣を持ち帰ります。洗濯後、ご家庭での保管をお願いいたします。