



7月給食たより

令和3年7月
墨田区立小梅小学校
校長 荒井 令子
栄養職員 伊藤 知子

マスク生活にも慣れたとはいえ、急に暑さが増すこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく注意が必要です。また、暑さのため寝苦しく睡眠不足になり、食欲が低下して必要な栄養がとれなくなる等で、体調を崩しやすくなります。特に一日の始まりである朝ごはんは大切です。プールの授業も始まっていますので、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。

体調管理のポイント

熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ごはん抜き</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>体調が悪い</p>	<p>肥満・太り気味</p>
---------------	-------------	--------------	----------------

水分補給のポイント

水や麦茶をこまめに飲みましょう。

<p>喉が渴いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!</p> <p>起きた時、 入浴の前後、 寝る前にも。</p>	<p>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1 ~0.2%の食塩水、梅干 し、塩飴など。</p>
---	--

6月3日の献立紹介

献立：和風おろしツナスパゲティ
豆乳ドレッシングサラダ
あじさいゼリー



☆あじさいゼリー☆

6月に提供したデザートを紹介します。

下の部分は白ワインが入った透明なゼリーです。アセロラジュースで作ったピンク色のゼリーと、ぶどうジュースで作った紫色のゼリーをそれぞれダイス状にカットし、上にのせ、あじさいの花に見立てました。甘さ控えめで、初夏らしいさっぱりとした味わいです。



7月セレクト給食「すいか」or「メロン」

本校ではセレクト給食を取り入れています。今月は旬の果物のセレクトです。5・6年生の保健給食委員会の生徒たちが、各担当クラスに出向き食材の産地や特徴、調理方法などを説明し、児童の希望を聞きます。

今回は、神奈川県の三浦半島で収穫されたスイカと、果物の産地として有名な山形県産のメロンです。両方食べたい!という児童も多そうです。