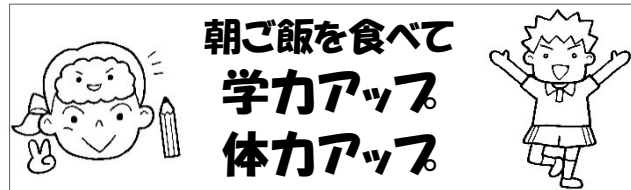


# きゅうしょくだより

港区立白金小学校  
校長 吉野達雄  
栄養教諭 島崎聡子  
令和3年6月30日

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスクをしていると、のどの渇きに気付かなくなることがあります。意識してこまめに水分をとるなど、水分補給に気を付けながら、夏本番を元気に迎えましょう。

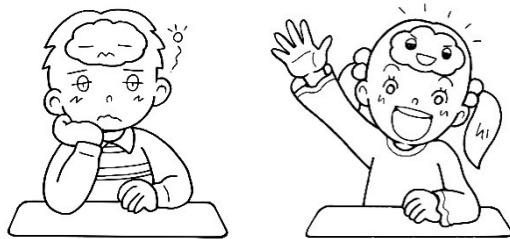


朝ご飯を食べて  
学力アップ  
体力アップ

## 朝ごはんを脳を働かせよう

脳は、睡眠中も休まなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食を食べないでいると、昼食までエネルギーが補給されないため、集中力がなくなったり、イライラしたりします。

とはいえ、朝は忙しいですね。事前に献立を考え、作り置きや夕食の残りを利用したり、前日に下準備をしたりして、時間をかけずに用意できる工夫ができればと思います。



## 食育日記～1年生「おはしめいじんになろう」～



お箸を正しく持てたら、「なんでも上手に食べられる」、「大人になった時、恥ずかしくない」、「子供に教えられる」と、意欲的な1年生の子供たち。「おはしめいじんかあど」を使って正しい箸の持ち方を確認し、スポンジとひよこ豆で「つまむ」練習をしました。家でも練習し、ワークシートの「おうちのかたから」欄には、温かいメッセージが書かれていました。

ご家庭でのご理解、ご協力をありがとうございました。

## 給食のお米について～港区の取組～

今年度、給食費の保護者負担の軽減と、港区とゆかりのある自治体との連携強化を目的として、毎月、連携自治体産の精米を港区が購入し、学校に届けています。

4・5月は、秋田県にかほ市産の「あきたこまち」、由利本荘市産の「ひとめぼれ」、6・7月は、山形県舟形町産の「はえぬき」、「こしひかり」と、これまで購入されていた山形県鶴岡市産の特別栽培米「はえぬき」に加え、各地の名産米が給食に登場します。

様々な献立でお米の美味しさを味わえるよう、努めてまいります。ご家庭でも話題にいただければと思います。



## 暑さに負けないために

気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

## 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても  
1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、  
入浴の前  
後、寝る前  
などにも



汗をたくさんかいたときは  
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、  
梅干し、塩飴などの  
活用もいいですね。



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることもあります。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

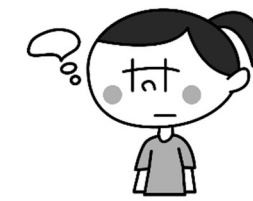
## 体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き



睡眠不足



風邪など  
体調が悪い



肥満・太り気味



★「早寝・早起き・朝ご飯」は、熱中症予防としても大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

## 暑さを避けるポイント

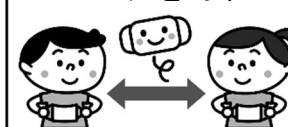
涼しい服装をする



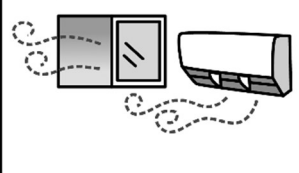
帽子や日傘の活用  
日陰へ移動する



周りの人と十分な  
距離がとれるとき  
はマスクを外す



室内ではエアコン  
を使用する



★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことも、暑さに体を慣れさせる意味で熱中症予防になります。