



令和6年6月28日  
足立区立保木間小学校  
校長 北川 みどり

だんだんと気温が高くなって、暑さが本格的になってきました。あと3週間でみなさんが待ちに待った夏休みがやってきます。まだまだ、体が暑さに慣れていない時期もあるので、熱中症などに注意して生活していきましょう。



## 暑さに負けない食事をしよう！



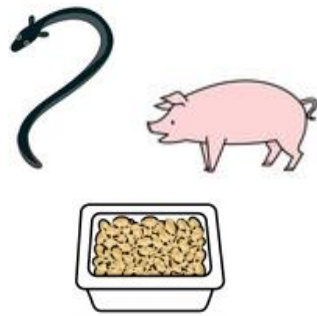
夏の暑さに負けずに毎日元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食（ごはん、パン、麺）・主菜（メインのおかず）・副菜（あえものなど）をそろえるようにしましょう。ここでは、夏バテにならないためにとりたい食品を紹介しします。



梅干しやお酢、柑橘系などのクエン酸をとりましょう。クエン酸は、体の疲れをとるのに欠かせない成分です。



汗と一緒に出て行ってしまう、鉄やカルシウムを多く含む食品をとりましょう。

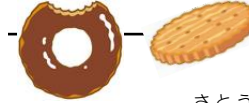


豚肉などビタミンB1が多く含まれている食品をとりましょう。ビタミンB1は、体を動かすエネルギーを作るのに必要な栄養素です。

## 甘い食べ物・飲み物の食べすぎに注意

夏休みになるとおやつを食べる機会が多くなると思います。おやつは、不足しがちな栄養や水分を補ったり、リラックスしたりする効果があります。食べるものや量に注意して、楽しいおやつの時間を過ごしましょう。

### おかし編



甘いおかしには、たくさんの砂糖が入っています。食べ過ぎてしまうと肥満の原因になったり、虫歯になりやすくなります。

おやつには、くだものや牛乳・乳製品をとるように心がけましょう。

### ジュース編



のどがかわいたとき、冷たいジュースをたくさん飲んでいませんか？冷たいものは、甘さを感じにくく気がつかないうちに砂糖を多くとってしまいがちです。

ジュースを飲むときは、1日コップ1杯など量をきちんと決めましょう。

## 令和6年度足立区給食メニューコンクール募集！！

今年のテーマ  
「足立区の野菜収穫量第2位【キャベツ】や第3位【えだまめ】を使ったメニュー」

5年生・6年生夏休みの宿題、1～4年生希望者

足立区おいしい給食推進事業のひとつで、メニュー（1品）を募集します。給食メニューになる前提で選ばれるので、手順が多くなく、安くて1年中使える食材を使うと良いです。  
校内締め切り：9月2日（月）

## 給食もりもり賞

6月10日から13日までのもりもり給食ウィークで、給食を残さず食べることができた人は、220名でした。

これからも、好き嫌いしないで何でも食べて丈夫な体をつくりましょう。

えだまめくん こまつなちゃん