

# 給食だより



令和5年 6月 30日  
座間市立ひばりが丘小学校  
校長 小宮 美紀

夏が近づき、蒸し暑い日が続いています。梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。この時期は、体が暑さに慣れていないので熱中症などに注意が必要です。小まめな水分補給とバランスのよい食事をしっかりとって、暑さに負けない体を作りましょう。

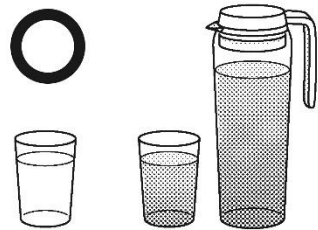
## こまめに水分を補給しよう

わたしたちの体の約60%は水分です。

体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温の調整をしたりする重要な働きをしています。体から水分が不足すると脱水を起こし、そのまますすむと、熱中症などを引き起こします。「のどがかわいた」と感じた時は、既に脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。



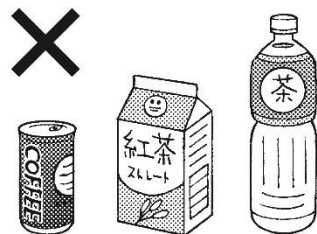
## 水分補給に適した飲み物



ふだんの時は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

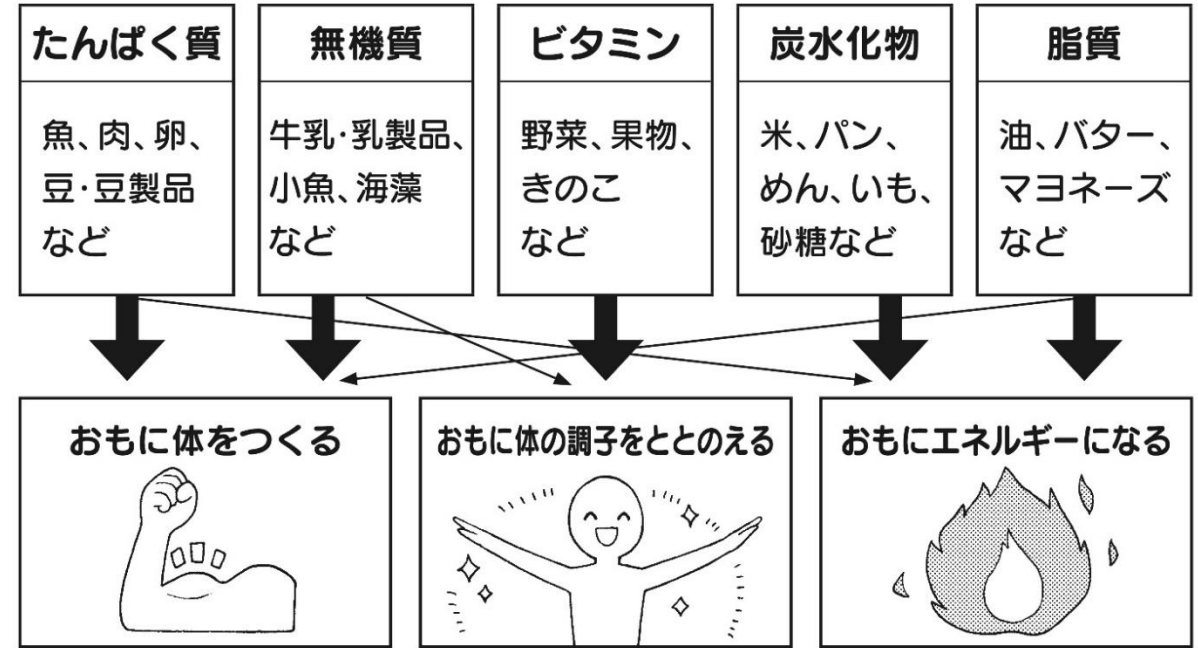
### カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



## 暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりとりましょう。



## 給食のお手伝いをしてもらいました！



↑皮むきをしている様子

給食では、地産地産を目指す他、季節のおいしい食べ物を味わってもらえるよう、献立を考えています。6月21日(水)は、座間産のもぎたて“とうもろこし”を取り入れ、農家の加藤さんをお招きしてとうもろこしの説明をしていただきました。また、1年生に皮むきを手伝ってもらいました。皮むきしたとうもろこしは、すぐに給食室でよく洗い、大釜で蒸し上げました。そして、全校児童がその日の給食で味わいました。



↑6月21日の給食



↑農家の加藤武さん

ぜひご家庭でも野菜の皮をむく、材料を切る、炒めるなど料理のお手伝いをさせてあげてください。子どもたちにとって新しい発見、経験の場となり、食への関心につながるきっかけとなります。