

給食だより



令和 8 年 6 月 30 日
品川区立御殿山小学校

梅雨に入り蒸し暑い日が多くなりました。暑い日が続くと、食欲が落ち、冷たい飲み物をたくさん飲みがちです。水分補給は大切ですが、冷たい飲み物を飲み過ぎると夏バテにつながります。

夏バテ予防には、たんぱく質、ビタミン類、ミネラルを豊富に含む食べ物や飲み物が効果的です。具体的には、豚肉の料理、うなぎやレバー、夏野菜、飲み物は牛乳がおすすめです。また、野菜などがたくさん入った具だくさんのみそ汁は、ミネラルとビタミンがとれ、汗で失われた塩分を程よく補給できるためおすすめです。

夏バテ予防のポイント

- ・ 毎日 3 食、規則正しい食事
- ・ 主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく
- ・ 冷たい飲み物や食べ物を摂り過ぎない



土用の丑の日～うなぎ～



「土用」とは、季節の変わり目を表す言葉で、立夏・立秋・立冬・立春の直前の約 18 日間の期間を指します。「丑の日」は、十二支の「丑」に由来しており、「子・丑・寅…」と数えるので、土用の期間において「丑」にあたる日のことを指しています。2026 年の夏の土用の日は 7 月 26 日（日）になります。

土用の丑の日にウナギを食べる理由は、いくつかあります。「丑の日」には、「う」の付く食べ物で無病息災を祈願するものだと言われています。また、夏場は冷たい食べ物や飲み物を摂取することが増えるため、体が冷えやすくなります。ウナギに含まれているビタミン類で新陳代謝を活発にし、体を温めるためだとも考えられています。

今年は豊漁で、購入しやすい価格になりそうだとされています。機会がありましたら、お試しください。

いろいろ食べて けんこうな体（2年生）

2 年生の市民科で「いろいろ食べて けんこうな体」という単元で食育を行いました。第 1 時では、自分の食べ方を振り返り、課題を見つけました。第 2 時では、食材を働きごとに 3 つのグループに分けられることを知りました。また、1 食分の給食に使われている食材を確認し、3 つのグループに分けました。給食が 3 つのグループの食材を組み合わせて作られていることを知り、健康な体を作るためにはバランスよく食べることが大切だということに気付きました。

学習後は、自分自身の課題に合わせて給食の食べ方を工夫するなどして、食事に向き合っています。第 3 時では、もう一度自分の食べ方を振り返る予定です。



熱中症を防ぐ水分補給

梅雨が明けると本格的な夏になります。この時期は、体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすいため注意が必要です。こまめな水分補給と共に食事もしっかりとって、暑さに負けない体を作りましょう。

何を飲む？

普段の水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をするときは、塩分も失われるので、ミネラルが補給できるスポーツ飲料を選ぶと効果的です。たんぱく質やカルシウムもとれる牛乳もおすすめです。

いつ飲む？

のどが渇く前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に 200ml の水分をとり、運動中は 15～20 分ごとに 200ml を目安に補給します。

