

給食だより 7月

2024年(令和6年)

6月28日発行

明石市立二見北小学校

はじめとして蒸し暑い日が続いていますが、疲れは出ていませんか？暑さに負けないためには、規則正しい生活がとても大切です。しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べて、体の元気スイッチを入れましょう。

これからますます気温が上がっていきます。しっかりと食べて元気に過ごしましょう。

7月の給食目標《夏を元気にすごす食事をしよう》

夏を元気に過ごす〇×クイズ！

Q.1 のどがかわいたのでお茶を一気飲み！ ○ ? × ?

こたえ:×

体が一度に吸収できる水分はコップ1杯程度なので、一气飲みをしても意味がありません。のどがかわいている時、体はすでに水分不足の状態なので、のどがかわく前からこまめに水分補給をしましょう。



Q.2 外に出たら暑いので、クーラーをかけた室内でなるべく動かずに過ごす。

○ ? × ?

こたえ:×

クーラーの効いた部屋にばかりいると、外との温度差で体調を崩しやすくなります。散歩や体操など、軽く体を動かして汗をかき、暑さに慣れておくのも大切です。

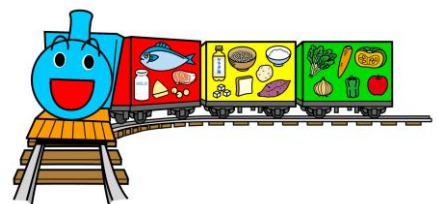
また、夜更かしなどせず、しっかりと寝て体の疲れをとるようにしましょう。



Q.3 食欲がないときは食事を抜いたらよい。○ ? × ?

こたえ:×

食欲がないからと食事を抜くと、水分やエネルギーが不足して体調が悪くなってしまいます。食べられる量でよいので、黄・赤・緑の食品群を意識して、栄養バランスの良い食事を三食とるようにしましょう。



お知らせ:1学期の給食は7月17日(水)で、2学期の給食は9月2日(月)からです。