

# 給食だより

令和元年度 7月号  
さいたま市立大宮東小学校

## 暑い夏を元気に過ごそう

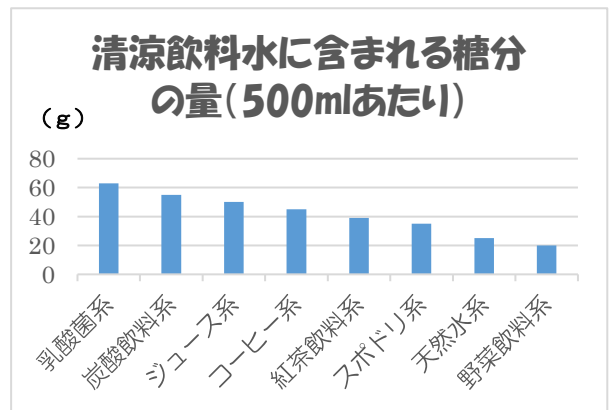
今年は梅雨が長くジメジメした日々が続いています。そして、梅雨が明けたら暑い日が続きます。そういったことから、夏は体調を崩しやすい季節でもあります。

熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たいものとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給と栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを過ごしましょう！

### 夏場の水分補給

人間の体の約60%は水分（体液など）です。体内の水は、栄養素や酸素を全身に運び、汗として出て体温を調節するなどの、大切な働きをしています。そのため、汗を多くかく夏場や運動時には、こまめな水分補給が必要になります。

ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。また汗を多くかくときはスポーツドリンクなどが適していますが、糖分が多く含まれているので飲み過ぎには注意しましょう。



### 規則正しい生活をしましょう

夏休みを楽しく元気に過ごすためにも、早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

適度な睡眠は、目覚めをよくすると同時に、からだの成長を促し、心にゆとりをもたらします。また、朝ごはんは「目覚めのスイッチ」となり、脳やからだを起こしてくれま。夏休み中も一日のリズムを整え、メリハリのある生活を送りましょう。



### とうもろこしの皮むき(2年生)

給食の食材に関心をもつことを目的として、2年生がとうもろこしの皮むきを行いました。児童の感想には、「皮がやわらかいと思っていたら、かたかった。」、「土のおいがした。」など、体験することで初めて気づいたことが多かったようです。皮むきをしたとうもろこしは、この日の給食で、全校児童がおいしくいただきました。

