



給食だより

令和6年7月号
上尾市立上平北小学校

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ		砂糖...40~80g (4~8%)
食塩...1~2g (0.1~0.2%)		レモン汁... お好みで

※冷蔵庫で保管し、なるべく早く飲みきりましょう

夏休みの食生活

~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。夜更かしや朝寝坊をしたり、お菓子を食べ過ぎたりすると、体調を崩しやすくなります。夏休み中も元気に過ごせるように食生活で気を付けたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きして、規則正しく朝・昼・夕の3回の食事をとり、生活リズムを整えることで、夏バテ予防につながります。おやつは時間を決めて、食事に影響がないようにしましょう。(1日200cal程度)

栄養のバランスを考えよう!

主食	主菜	副菜	果物・乳製品
(主にエネルギーのもとになる食品)	(主に体をつくるもとになる食品)	(主に体の調子を整えるもとになる食品)	
ご飯・パン・めん類	肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	牛乳・ヨーグルト、果物

暑くなると、体のだるさや食欲不振などで、冷たく口当たりのよいものを取りがちです。暑いときにこそ、栄養バランスの良い食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)	副菜 (サラダ)
主菜 (ゆで卵)	

カルシウムをとろう!

給食がない日はカルシウムが不足しがちになります。カルシウムは丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、切り干し大根、小松菜などの青菜、小魚、ごま、干しエビ

7月の給食費等の口座振替は5日、再振替は12日です。口座残高の御確認、御準備をお願いします。

◆給食費の返金について

- 適正な理由(アレルギー等)により、牛乳を除く給食を実施する場合、牛乳代×除去した回数を返金します。事前に保護者からの申し出が必要です。
- 長期欠席・出席停止・学級閉鎖で給食を止める場合、連続して6食目以降の給食費が返金となります。なお、5食以内の給食費は返金の対象となりませんので予め御了承ください。学級閉鎖以外の場合には、事前に保護者からの申し出が必要です。