

きゅうしょくだより

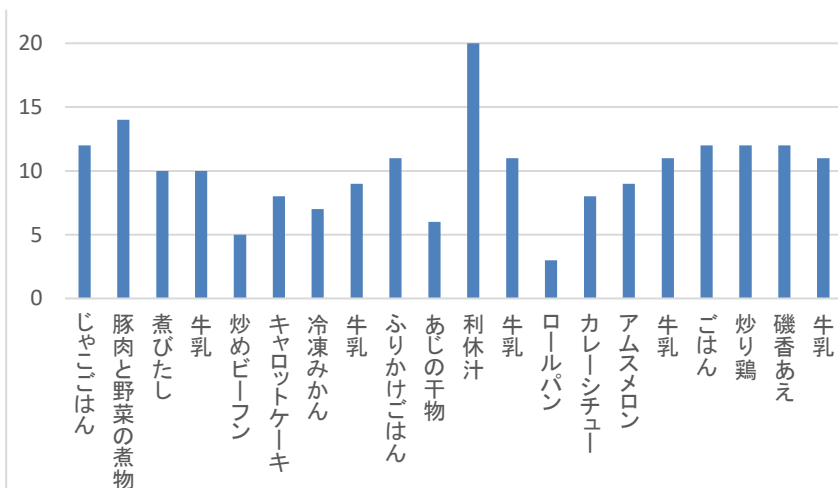
2023,7 六会小学校

だんだんと日差しが強くなり夏本番です。この時期は気温も湿度も高く熱中症や夏バテが心配です。暑さに負けないよう1日3食きちんと食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。

この時期は、給食作りにも特に神経を使います。衛生に気をつけて、おいしい給食作りをがんばります。

6月12日～16日に食べ残し調べを行いました！

結果をお知らせします



今年度はじめての食べ残し調べを行いました。低学年はまだ新学年になったばかりなので、配られた1人分をしっかりと食べるのは難しいかもしれません。ただ残食率10%をこえると、目で見ても残ってしまったなと感じます。苦手なものでがんばって食べたよと伝えられる児童もたくさんいるのですが。。

そして物価の高騰は、給食にも大打撃です。食品だけでなく、残菜のリサイクル処理費用も高騰しています。みなさんが食べれば栄養になりますが、残せばゴミになってしまいます。無理なく無駄なくしっかり食べていけるように、食べることの大切さ、食べ物への感謝などを少しずつ伝えていきたいと思います。これからもおいしい給食を提供するように給食室も一生懸命がんばっていききたいと思いますので、よろしくお願いします。

2年生とうもろこしの皮むきをしました！

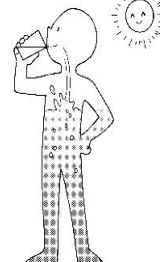
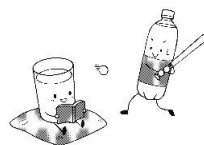
6月19日(月)の給食のとうもろこしを2年生に皮むきしてもらいました。藤沢産ゴールドラッシュ355本！！ひげもきれいにとってもらいました！



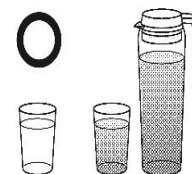
こまめに水分を補給しましょう

「のどがかわいた」と感じた時は、すで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。

