



スクールランチ

令和2年
まなづる小学校

いよいよ夏休みが始まります。夏休み中は、毎日の生活が不規則になりがちです。早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて免疫力を上げ、暑い夏を元気に過ごせるようにしましょう。また、熱中症にかからないように水分補給も忘れずにしましょう。

7月の食育学習から

その1

とうもろこしのかわむき

2年生の生活科で、「とうもろこしのかわむきをしよう」という学習を行いました。その日の給食に使う全校分のとうもろこしの皮を2年生にむいてもらいました。給食の食材なので、手洗い、アルコール消毒、マスクの着用をして行いました。2年生は学級園でポップコーン用のとうもろこしを育てています。トマト、きゅうり、ゴーヤ、とうもろこしの花や実のつき方の話を聞いた後に、皮むきをしました。初めて皮をむいたという人も多かったです。ご家庭でも、夏休みにぜひお手伝いをたくさんさせて、食材にふれる機会をつくってみてください。



その2

おやつのおSOS!



3年生の食育で「体の気もちを考えておやつをえらぼう」という学習を行いました。自分がよく食べているおやつを選んで、あまいもの、あぶらっぽいもの、しおからいもの、しぜんのものに分けてみました。砂糖(Sugar)・油(Oil)・塩(Salt)をとりすぎると、体が「SOS!」と悲鳴をあげることがわかりました。

分けてみて、「自分が食べているものは、あまいものが多いな。」と気づいた人もいました。夏休みに入ると、おやつを食べることが多くなる人もあると思います。食べる回数や分量を考えて、生活習慣病予備軍にならないように気をつけてもらいたいです。

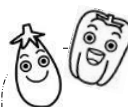


夏休みにチャレンジ!



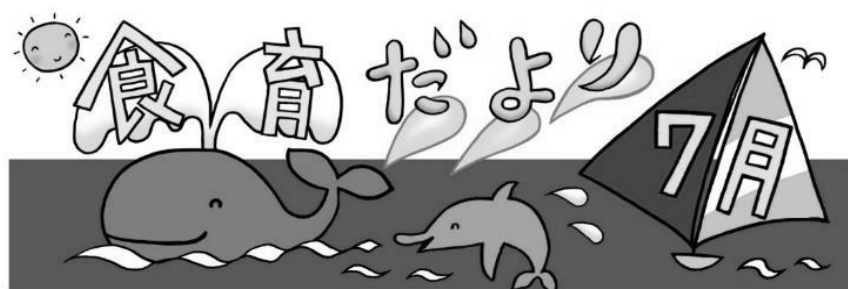
かながわ学校給食 夢コンテスト

『給食でこんなメニューがあったらいいな』をテーマに献立を募集しています。「栄養バランス部門」と「地場産物部門」があります。応募用紙を配付しましたので、夏休みにぜひ「夢の献立」を考えてみてください。お料理にもチャレンジしてくださいね。



2学期の給食は8月24日(月)からです。今週、給食当番だった人は、白衣を忘れずに持ってきてください。

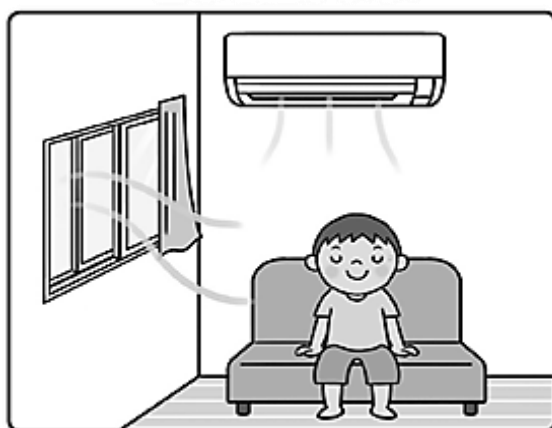




「新しい生活様式」での熱中症予防

新型コロナウイルスの世界的な流行が収まるまで、私たちは感染防止の基本である「人との距離の確保」「せっけんでの手洗い」「マスク」、そして「3密（密集・密接、密閉）」を避けるといった、「新しい生活様式」で過ごすことが求められています。しかし、これから暑い夏を迎え、熱中症も心配です。「新しい生活様式」での熱中症予防のための行動のポイントを紹介します。

暑さを避けよう！



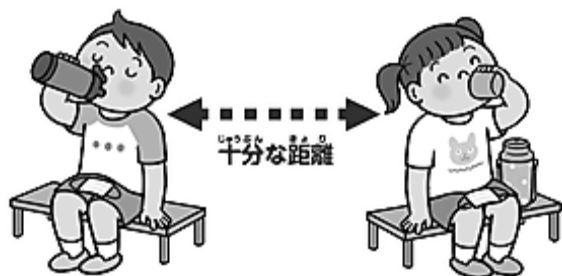
エアコンを利用しよう。感染症の予防のため換気扇や窓を開けることで換気も確保（2カ所開ける）。涼しい服装をし、急に暑くなった日はとくに注意しよう。

こまめに水分補給をしよう



のどが乾く前に水か麦茶でこまめに水分補給をしよう。一度にたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を活用しよう。

適宜、マスクをはずそう！



マスクをしているときは、力仕事や運動は避けよう。周りの人との距離を十分に取れる場所で、ときどきマスクを外して休憩しよう。

日ごろから健康管理を！



日ごろから体温測定して健康状態をチェックしよう。毎朝、体重を量るのもおすすめ。体重が急に減っていたら脱水を疑おう。体調が悪いと感じたときは無理をせず、家でしっかり休もう。