

給食だより7月

文京区立駒本小学校
校長 篠遠 信行
栄養士 寺田 早智子

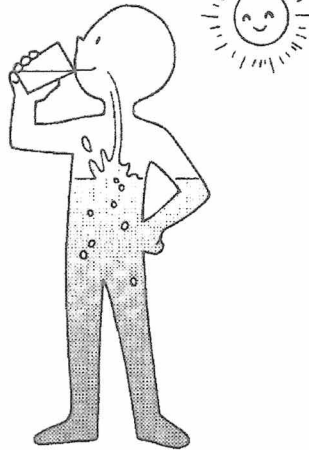
梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

©少年写真新聞社2022

大切な夏の水分補給

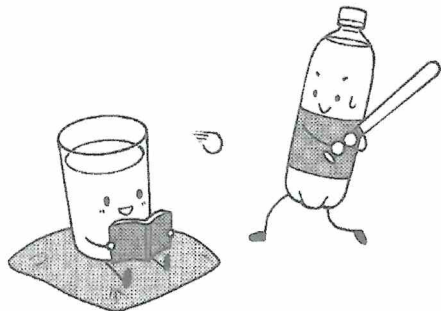
わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。



水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。



危険な熱中症

熱中症とは、暑さで体温が上がると共に、脱水状態や塩分欠乏などになり、体温の調節ができなくなって、さまざまな体調不良が起きる障害のことです。重度の場合は死に至ることもあるので、予防をするために、こまめな水分補給で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いところでの活動を避けましょう。ふだんから汗をかく習慣をつけておくことも大事です。



文京区の学校給食について



4月から食べてきた給食ですが、どのような基準で提供されているかを改めて、お知らせします。

1. 献立は学校摂取基準を満たすように作成した文京区の食品構成に基づいて作成しています。
2. 献立は、ご飯、パン、麺を組み合わせ、変化のある楽しい給食になるようにしています。
3. 成長期に必要なカルシウムの補給のため、牛乳を毎日提供しています。
4. 魚介類・海そう類・きのこ類・豆類・野菜類を多く取り入れるようにしています。
5. 野菜や果物はできるだけ国産のものを使用するようにしています。また、遺伝子組み換え表示のしてある食品は使用しません。
6. だしは削り節、昆布、スープは鶏がら、豚骨を使用しています。化学調味料は使用していません。
7. 給食室で手作りを基本とし、加工食品は使用しないようにしています。
8. 旬の食材や行事食で季節感を出し、食体験が豊かになるようにしています。
9. 食中毒の防止、衛生に配慮しています。
10. 「文京区立小・中学校食育推進計画」に基づき、地産地消の取り組みを推進するために、東京産の食材を使用するようにしています。

児童一人あたりの学校給食摂取基準

献立に記載されている基準は中学年です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。

区分	基準値		
	低学年	中学年	高学年
	1~2年	3~4年	5~6年
エネルギー(kcal)	530	650	780
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー量全体の13%~20%		
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー量全体の20%~30%		
食塩相当量(g)	1.5未満	2未満	2未満