



～㊦くすく元気で ㊧うきしんいっぱい ㊨さしさと笑顔あふれる ㊩もがわ小学校～

令和7年7月 上尾市立鴨川小学校

保健

早いもので1学期、最後の月となりました。

梅雨が明けると暑さも厳しさを増してきます。暑さに負けない体を日頃から作っていきましょう。

熱中症に気をつけて



熱中症予防の水分補給

熱中症を予防するためには、暑さを避けるだけでなく、水分補給のタイミングも重要です。

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。



○ 健康のため 汗をかく体づくりをしましょう ○

体が暑さに慣れることを『暑熱順化』と言います。

少しずつ暑さに慣らしていき「汗をかく練習」をしていくことが大切です。



ある歩く

ゆぶね湯船につかる

そとあそ外遊び

サイクリング

かじてっだ家事のお手伝い



お願い



健康診断が終了し、検診ごとの結果のお知らせや治療のお勧めを配付させていただきました。すぐに受診し、学校への完了報告をご提出いただいた保護者のみなさまありがとうございました。

まだ、受診が完了していないご家庭は、夏休みを利用して治療を済ませていただきますよう、お願いします。



7月に入り、いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑い日が続くと、体も疲れやすくなり、食欲も落ちがちです。熱中症や夏バテしないよう、しっかりと食事と水分をとることが大切です。

今月の給食最終日は16日(水)です。それぞれが選んだ、セレクトデザートがでます。最後までのごさず食べましょう。



食育

毎月19日は食育の日

今月の新献立紹介 『プーティン』 (カナダ料理)



カナダの国旗

14日(月)の給食では、「プーティン」がでます。「プーティン」とはカナダのケベック州が発祥の料理で、フライドポテトに、チーズや 그레이ビーソースがかかったものです。「プーティン」は、“ごちゃまぜ”という意味があり、ポテトやソースが混ざった様子からきているそうです。

カナダといえば、メープルシロップが特に有名ですが、プーティンもカナダならではの国民食です。給食では食べやすいなじみのある調味料を使って、おいしく作ります。

今月の「月の栄養」のテーマにもなっているので、紹介の放送も楽しみにしてください！

★七夕の行事食—そうめん—

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。



給食では、そうめんの代わりに、ビーフを入れた、七夕スープが出ます。スープには、鶏肉やにんじん、しめじと、切り口が星形で夏が旬のオクラが入ったスープになっています。



古代中国では、七夕に無病息災を願って「^{さくべい}索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅

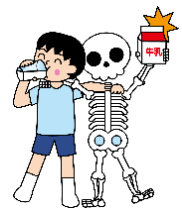
●●●●●●●●●● 夏休みも元気にすごしましょう ●●●●●●●●●●

間もなく長い夏休みがはじまります。夏休みを元気に過ごすには、規則正しい生活を送ることが大切です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。毎日牛乳や乳製品をとって、カルシウムの補給も忘れずに。

食事のお手伝いや料理も、おうちの人と挑戦してみるのもいいですね。

上尾市ホームページに、給食のレシピが掲載されています。参考にしてみてくださいはいかがでしょう。

<https://www.city.ageo.lg.jp/site/iinkai/07610305222.html> (小学校給食レシピ一覧)



9月2日(火)から給食が始まります。給食着や帽子など、必要に応じて補修をお願いします。