

7月 給食だより

令和4年6月30日
杉並区立桃井第三小学校

保護者の皆様へ

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

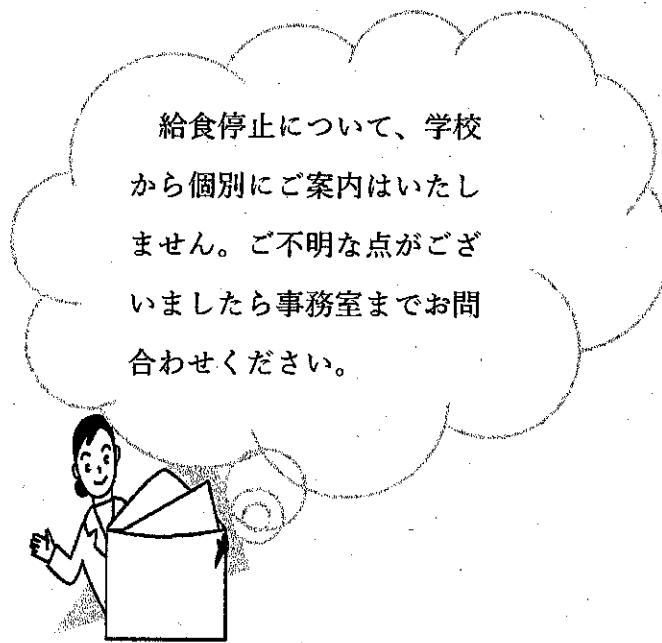
梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。

◎あらかじめ長期欠席（継続5食以上）が確定している場合は、給食を止めることができます。給食停止届（HPよりダウンロードできます）を事務室にご提出ください。感染症等の拡大防止の観点から提出が難しい場合は、担任までご連絡ください。
（詳しくは4月11日付「長期欠席に伴う給食の取り扱いについて」のお便りをご覧ください。）
◎8月は給食費の引き落としはありません。

熱中症予防 4つのポイント

<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり



夏の行事と行事食

<p>七夕 (7/7)</p> <p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p>そうめん</p>	<p>土用の丑 (今年は7/23)</p> <p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>うどん うの花 うなぎ</p>
---	---

---キリトリ---

【お楽しみ給食】

7月19日(火)はお楽しみ給食です。材料をヒントに当日の献立を考えてみましょう。

メニュー

年 組

給食室前のボックスに入れてね。