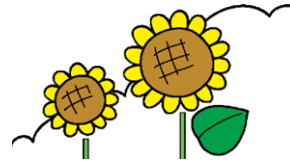


7月給食だより



1学期も残りわずかとなりました。もうすぐやってくる夏休みにワクワクしているでしょうか？
今年も厳しい暑さが続いています。夏は暑さで食欲がなくなったり、夏休みに入ることで生活リズムが乱れたりしがちです。

夏休みも「早寝・早起き」「1日3回の食事をしっかりとる（朝ごはんを抜かない!）」「水分補給をしっかりとる」ことに気をつけ、暑い夏を元気に乗りきりましょう。



暑いこの季節。こまめな水分補給が欠かせません。
体の中の水分は、栄養素を体のすみまで運んだり、いらなくなったものを体の外に出したり、体温を調節したり、重要な働きをしています。

水分が足りなくなると脱水症状になったり、熱中症の原因にもなります。
私たちの体の約60%は水分です。「のどがかわいた」時にはすでに水分不足といわれています。

熱中症予防のために、「のどがかわく前に」「こまめに」水分補給を心がけましょう。



では、何をのんだらいいの？

運動時



激しい運動をする時は、たくさんの汗と一緒に塩分やミネラルが出ていくので、水やお茶よりも、塩分の含まれたスポーツドリンクなどが適しています。

普通の時



甘い飲み物はおいしいですね。ですが、たくさんの糖分が入っているので、糖分をエネルギーにかえるために、体のビタミンが使われてしまいます。そのため体がバテやすくなります。また、太ってしまうのも心配です。
普段の水分補給は、麦茶や水にしましょう。

☆ とうもろこしの皮むき体験 ☆

7月2日に4年生が「とうもろこしの皮むき」を行いました。
馬宮西小全員の「とうもろこし」32本を、一生懸命むいてくれました。
とうもろこしの粒の色や形、皮が重なっていて外と内で皮の厚さがちがうことなど、観察もしっかりできました。

とうもろこしの粒とひげ（絹糸）の数が同じだということを知っていた子どもたち。ひげをきれいにとることに苦戦しながらも、しっかりコツをつかみ、「楽しい」「もっとむきたい」と上手にむいてくれました。

そのあとは、調理員さんに切って、蒸してもらい、とても新鮮で甘いとうもろこしをいただくことができました。

4年生のみなさん、ありがとうございました！



コンビニ食を上手に利用しよう！

夏休みは、コンビニエンスストアで食事を買うような機会があるかもしれません。

食事を買う時は、好きなものだけでなく、組み合わせを考えてみましょう。

主食（おにぎり・パン・麺など）、主菜（チキンなど）、副菜（サラダなど）を組み合わせられるといいですね。バランスのよい組み合わせで食べることができます。



副菜



主食



主菜



主菜



副菜



主食