

給食だより

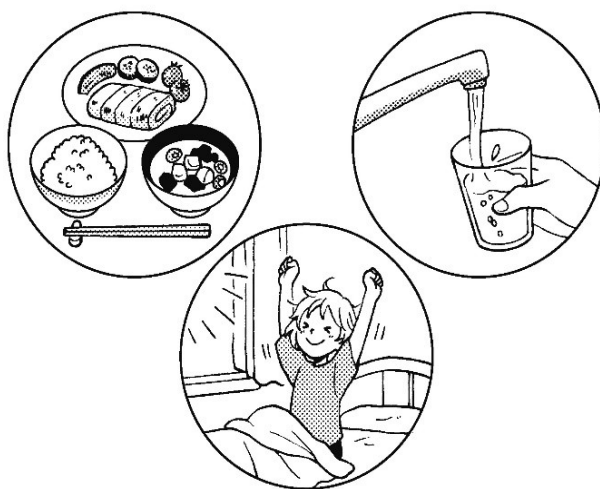
令和8年度 7月号
松戸市立松飛台第二小学校

暑い日が続いています。楽しい夏休みはもうすぐですね。栄養、運動、睡眠のバランスのよい生活をし、暑さを吹き飛ばして元気に過ごしましょう。

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

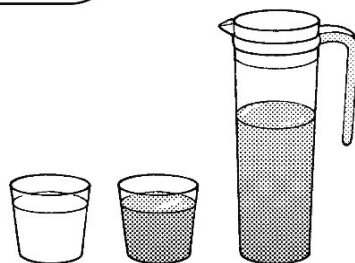
暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

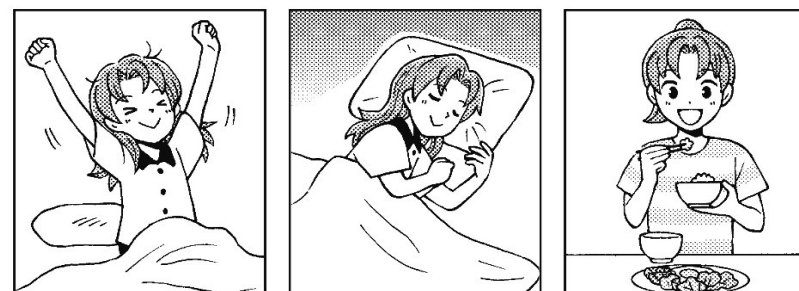


ふだんの水分補給は **水** か **麦茶**

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。

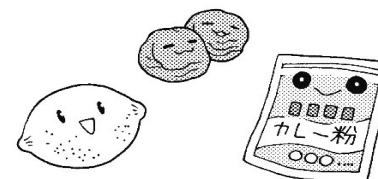


夏休みも早起き・早寝・朝ごはん



夜更かしをして朝寝坊が続いていると、日中の体調不良を招いたり、脳や心にも影響を与えたりするといわれています。夏休みを元気に過ごすためにも、早起き・早寝・朝ごはんの生活習慣を心がけましょう。

食欲がわかない時は？



食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。

3年生

えだまめのさやもぎ



7月1日（水）に、3年生が全校分のえだまめのさやもぎをして、給食で提供しました。松戸市がブランド化を推進している「松戸えだまめ（湯あがり娘）」を使用しました。

えだまめの成長過程を学び、よく観察して、においや手触りを確かめながらさやもぎをしました。えだまめはとても人気で、みんな喜んで食べていました。

