



給食だより



令和 6年 7月号

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

急に暑さが増すこの時期は、体が慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬の野菜や果物は暑さ対策にも有効です。こまめな水分補給を忘れずに、元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。



祝！ 渋沢 栄一翁 新1万円札



7月3日(水)は、渋沢栄一翁の新1万円札を記念して、「ありがとう」給食です。栄一翁の孫、鮫島純子さんは、生前の栄一翁から、「ありがとうの癖をつけましょう」「世界平和を願いましょう」の二つを教えられて育ったそうです。「ありがとう」と「深谷の子6つの誓い」を組み合わせ、栄一翁の「ありがとう給食」が生まれました。



7月3日(水)の給食は、深谷市内の公立小中学校、幼稚園が同じメニューです。このメニューは、令和5年度学校給食調理コンクールでさいたま市教育長賞を**常盤小学校**が受賞しました！

- ・牛乳 ・フランスパン
- ・鶏肉のコンフィ・ブルーベリーソース
- ・6つの誓いサラダ
- ・森と海のポタージュ

水分補給で 熱中症予防

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまくいかなくなってしまう状態のことです。のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給することが肝心です。

- 食事からも水分をとろう**
 飲み物のほかに、ご飯や汁物、生野菜からも水分を補給することができます。そのためにも、しっかり食事をとりましょう。
- 適温は5～15℃**
 暑いときは冷たい飲み物を飲みたくなりますが、水分補給に適切な温度は5～15℃です。冷やしすぎは注意です。
- 少しずつ飲もう！**
 一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になってしまいます。コップ1杯ほどの水分をゆっくり飲みましょう。
- ふだんの飲み物は水か麦茶にしよう**
 糖分の多いジュースや炭酸飲料は、体への水分補給を妨げます。さらに、飲みすぎは肥満やむし歯につながる可能性があります。水分補給は水か麦茶が適していますが、休日に汗をたくさんかいたときは、スポーツ飲料も上手に活用しましょう。
- のどが渴く前に飲もう！**
 「のどが渴いたな」と感じたときは、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。

★水分の補給方法★

飲みすぎ注意！ 飲み物の糖分量を見てみよう！

			
炭酸飲料 約56g	ジュース 約22g	スポーツドリンク 約34g	甘い紅茶 約36g

□…5g

1日の砂糖の摂取量の目安は、**2.0g**です。甘さを感じなくても、しっかりと砂糖が入っているので注意しましょう！

※500mlあたりの砂糖の量