



食育だより 7月

令和2年度

春日部市立武里西小学校

毎月19日は、食育の日

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

熱中症とは



気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。

熱中症を予防するために、こまめに水分補給をしましょう。そして、汗をかいいた時はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度で休憩しましょう。

あま 甘いおやつとりすぎに注意!



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

保護者の方へ お知らせとお願い



今年度のはっぴーランチ(お誕生日給食)の中止について

武里西小学校では、お誕生月の子供たちと先生がランチルームで会食をしていました。当日は、低学年の子供たちを優先して記念となるように身長や体重を計測してもらったり、合唱活動スマイリーによる素敵な合唱を聞いたりして、楽しく会食をしていました。招待状の作成や会食の司会進行は給食委員会が行うなど、たくさんの児童の活躍の場となった行事でした。

感染症予防のため、クラスでもグループにしての会食をしていないことなどから、残念ではありますが、今年度のはっぴーランチの実施を中止します。



7月・8月・土曜日分の給食費について



7月分の給食費を払ったのに、さらに日割で集金するの?と思われる方もいらっしゃるかと思います。学校給食は、スムーズな運営ができるように計画的に給食費を集金させていただいています。通常は、年間の給食費の総額を月で割ってものを毎月集金させていただいています。

4,400 円×11 か月=48,400 円

48,400 円÷188 回(年間の給食回数)=257.44… 一日あたり **260 円**

令和2年度の年間予定では、1学期の給食終了が7月16日、2学期の給食開始が9月1日を予定していました。年間予定の日数に入っていなかったことと、4月・5月の給食費の集金がなかったことから、日割りでの集金が必要になってきました。

7月・8月・土曜日分の集金は、9月からになります。保護者の皆様の御理解・御協力をお願いいたします。

給食室から…

7月に入ってから、給食室の室温もだいぶ上昇してきました。特に調理中は、異物混入を防止するために、窓を開けません。朝の時点での室温が30度近くある日も増えてきました。煮炊きしたり、油で揚げ物をしたりするので、さらに室温が上昇します。

毎日、暑い中での作業になりますが、子供たちが給食をととても楽しみにしてくれているので、頑張って調理をしています。空になった食缶を見るととてもうれしくなりますし、疲れも吹き飛びます。

