

給食たより

令和7年 夏休み号
さいたま市立徳力小学校

梅雨も明け、いよいよ本格的な夏がやってきます。みなさんはどのように夏休みを過ごしますか？規則正しい生活やバランスの良い食事を心がけ、感染症や熱中症を予防しながら、充実した夏休みを元気に過ごしましょう。

今年は6月から暑い日が続いているので、熱中症が心配です。熱中症は暑さで体温が上がると共に、体が脱水症状や塩分欠乏になり体温調節が出来なくなります。こまめな水分補給を心がけ、気温や湿度の高いところでの活動を避けましょう。普段から運動をして、汗をかく習慣をつけることも大切です。朝食時におにぎりやみそ汁など塩分補給をすることも、熱中症につながりますよ。

体験活動（野菜のさやむき・皮むき）



5月は2年生がそら豆のさや向きを、7月には1年生がとうもろこしの皮むきを行いました。夏休みは、ご家庭でもお子さんと一緒に野菜の皮むきやお料理をしてみてもいいですね。

7月に、6年生に向け朝食に関する授業を行いました。これから長い休みになり、生活リズムが崩れがちになりますが、ぜひご家庭でも朝食の習慣をつけてもらえればと思います。



夏休み中は、じっくりといろいろなことに取り組むことができるよい機会です。料理づくりや買い物にチャレンジしてみるなど、ご家庭でも子どもが食に興味・関心をもつことができるよう、ご協力をお願いします。