

7月給食だより



板橋区立西台中学校
令和6年6月28日

そろそろ夏本番！暑さが厳しくなる頃です。体調を崩していませんか？

冷たい物の飲み過ぎ、食べ過ぎに気をつけましょう。のどが乾いたときの飲み物の中に牛乳もあるといいですね。もちろん、朝食もきちんととってきてください。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！



ジリジリと強い日差しが照りつけるこの時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイントをあげてみました。自分だけでは、ついつい水分を取り忘れてしまうこともあります。周囲の人と声を掛け合いながら、水分補給をしましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



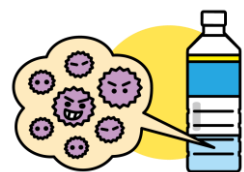
のどが渴いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度
をこまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

地元の野菜を食べる喜びを目指して

7年生が皮むきしたとうもろこしが給食に登場！

6月27日（木）、7年生が地元農家の山口さんから届いたとうもろこしの皮むきを行い、当日の給食でいただきました。

このとうもろこしは、当日朝、山口さんが収穫した240本。事前に板橋の農家のこと、とうもろこしのことなどを学習し、当日は、山口さんから直接、お話も聞き、とうもろこしを観察しながら、作業を行いました。実際に、とうもろこしの皮むきをした経験があるのは、7年生の約半数です。初めての作業は、いろいろな学びがあったようです。



とうもろこし
を作っている
山口賢治さん

240本

給食委員が代表して納品！
調理よろしくお願いします！

とうもろこしは
蒸して提供

学校のじゃがいも掘り

6月25日（火）に環境科学部が学校のじゃが芋掘りをしました。

環境科学部では、毎年、卒業していく9年生が、後輩のためにじゃが芋を植えています。地元農家の染宮さんに指導してもらいながら、今年も3月に種芋を植え、途中、芽かきをしたり、雑草を抜いたりしながら育てたじゃが芋は、大小合わせて約33kg収穫できました。このうちの一部は、7月1日（月）

「トマトとポテトのチーズ焼き」で使用する予定です。



3月植える作業

5月
花が咲き
ました



6月下旬
収穫

