



川口市立新郷東小学校  
令和5年6月30日（金）

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。「疲れがとれない」「食欲がわかない」など、体調をくずしている人はいませんか？一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。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なことです。そして、こまめな水分補給も忘れずにおこないましょう。

## 食事からとる水の量はどのくらい？

人間の体の50～70%は水からできています。日本人の大人1人が1日にとる水の量は、1日2.2リットルです。水は見すごされがちですが、人体の健康にとっては欠かせないもので、体重の1～2%が失われると、のどがかわいたり、体に異常が出てしまうこともあります。

### 問題です

給食を全部食べるとします。水分は、どのくらいとることができるでしょうか？**だいたい**の量で教えてください。



①おおよそコップ1杯分(200ml)

②おおよそペットボトル1本分(500ml)

③おおよそ大きな牛乳パック1本分(1000ml)

## 飲み物での上手な水分補給法



コップで  
こまめに！



正しい  
衛生管理  
もしっか  
りと！



スポーツド  
リンクも上手に  
使って！

## 学校ファームのご紹介



今年度も学校ファームでたくさんの野菜が育っています。先日、たまねぎの収穫を行いました。5年生が収穫したたまねぎが、7月4日（火）に夏野菜のみそ汁に使用されます。楽しみにしててください。



## ☆7月7日は、七夕です☆



七夕は、古く中国の「乞巧奠(きっこうでん)」からきているといわれています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事をつかさどる機織の織女(織姫)が恋人同士で仲が良すぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして、年に一度、七夕の日にしか会えなくなってしまったというのが始まりだそうです。

この日は、短冊に願い事を書いて、字や習い事などの上達を願う風習もあります。

学校給食では、7月7日（金）に七夕にちなんだ給食が出ます。

【七夕うどん・牛乳・星のコロッケ・七夕ゼリーです。】



☆今月の給食目標

好き嫌いなく、なんでも食べよう。



2学期の給食は9月4日（月）から始まります。  
給食着やマスクのご用意よろしくお願いいたします。

**A** 正解は

②おおよそペットボトル1本分(500ml)