



7月 ぼうぼう通信

令和4年6月28日
墨田区立第二寺島小学校
給食だより No. 4
校長 中村 奈緒美
栄養士 宮崎 愛弓

真夏のように暑い日もあればじめじめした日もあり、天気や気温の変化につかれてしまう時期です。体がまだ夏の暑さに慣れず、健康な人でも熱中症になりやすいので注意が必要です。また、5・6年生はいよいよ宿泊学習当日をむかえますね。宿泊学習や夏休みを楽しく過ごすためにも、体調を整えて元気に生活しましょう！



夏に負けるな

あつ う か しょくせいかつ かじょう 暑さに打ち勝つ食生活4ヶ条

その1 朝ごはんはかならず食べる！

朝ごはんは、1日を元気にはじめるための大切なエネルギー！理想の朝ごはんは、主食(ごはん、パンなど)、主菜(肉、魚、たまごなど)、副菜(野菜、海そう、きのこなど)、汁物がそろった食事です。朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは何か食べるところからはじめましょう。



その2 夏が旬の野菜やくだものを食べる！

夏が旬の野菜は、ビタミンをたくさんふくんでいます。水分が多いので、水分補給にもなります。夏が旬の野菜や果物には体を冷やしてくれる効果もあります。

その3 こまめに水分をとる！

脱水症にならないためには「のどがかわいた」と思う前に飲むようにしましょう。飲み物の選び方も大切です。ジュースを飲み過ぎると糖分のとりすぎになってしまうので、水や麦茶がおすすめです。また、たくさん汗をかいたら塩分やミネラルをとれる飲み物を選びます。



その4 冷たいものを食べすぎない！

暑い時には冷たいものがおいしく感じますが、アイスやジュースなどあまくて冷たいものをとりすぎると、胃や腸がつかれたり栄養が足りなくなったりして夏バテしてしまいます。冷たいものはほどほどにしましょうね。

がつふつか はんげしょう 7月2日 半夏生



半夏生は、夏至から数えて11日目ごろから七夕までの日のことです。今年は7月2日から始まります。

農家にとっては大事な節目で、この日までに「畑仕事を終える」「田植えを終える」目安となる日です。畑仕事や田植えを終えた農家が休む期間でもあります。

半夏生にはそれぞれの地域によって色々な言い伝えがあり、食べるものも様々です。小麦を使った「半夏生もち」やきなこもち、さばやうどん、たこなどが食べられています。今回給食ではたこを使った「たこめし」を出します。お楽しみに！



がつなのか たなばた 7月7日 七夕



がつなのか たなばたこんだて 7月7日 七夕献立

- ★七夕ちらしずし
- ★青のりポテトビーンズ
- ★お星さまスープ
- ★キラキラゼリー★牛乳

七夕といえば、織姫と彦星が1年に1度だけ天の川で会える日とされていますね。中国から伝わった織姫と彦星の伝説と、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさって生まれた行事で、願い事を書いた短冊や七夕かざりを笹につるして星にいのります。ちなみに…夏の夜空を見上げると夏の大きな三角形とよばれる星々があります。この3つの星の内のベガという星が織姫、アルタイルという星が彦星、その間を通っているのが天の川です。

右のQRコードから、Formsで給食や食育についてのご意見やご質問、感想などを募集しています。保護者のみなさま、児童のみなさま、教職員のみならず、どなたからでも大歓迎です。さて、今回はアンケート企画を実施します。7月号のテーマは6月号に引き続き、「朝ごはんはごはん？パン？その他？」です。オススメの朝ごはんレシピをお持ちの方はそちらもぜひご投稿ください。(いただいた回答は給食だけで紹介させていただくことがございます。ご了承ください。匿名希望の場合も選択できますのでよろしく願いいたします。)



保護者の皆様へ

★次回の給食費の引き落としは7月28日(木)です。
今一度口座残高の確認をよろしくお願いいたします。

