

# きゅうしょく 給食だより

かつごう <7月号>

令和3年6月25日  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子 登志雄  
栄養士

もうすぐ夏休みです。夏休みを元気に過ごすためにも、暑さに負けない食生活を心がけましょう。そして夏休みにしかできない「いろいろなことにチャレンジ」をして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。

## あつ 暑さに負けない 夏休みの過ごし方



**あさ 朝ごはんをとろう**

あさ 朝ごはんは1日のげんきみなもと元気の源です。しっかり食べましょう。

**はやお 早寝・早起きをしよう**

なつやす 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

**つめ 冷たいものとりすぎに気をつけよう**

つめ 冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

**えいよう 栄養バランスのよい食事をとろう**

しゅしょく しゅさい ぶくさい 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

## かつ か たなばた 7月7日は七夕

たなばた はこほし おりひめ ふたり ねん いちど かつ か よる あま 七夕は、彦星と織姫の二人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

◎7月7日(水)の給食は、七夕を意識して「七夕寿司」と「七夕汁(そうめん)」を献立に取り入れました。



## かんじ 漢字クイズ

なつやすまい かんじ 夏野菜の漢字が①～⑤まで書いてあります。どの野菜なのか考えてみましょう。

- ①南瓜 ②玉蜀黍 ③茄子 ④苦瓜 ⑤胡瓜

答えは下にあります。

## なつやすまい 夏野菜をたっぷりたべましょう

なつ 夏はいろいろな野菜がおいしい季節です。夏野菜は水分が多く、体を冷やしてくれます。ビタミン補給にも最適なので、夏野菜をしっかり食べるよう心がけましょう。

**きゅうり**

すいぶん おお 水分が多く含まれています。生で食べられるので水分補給に。

**トマト**

あかいろ しきそ 赤色の色素「リコピン」は老化防止の効果があります。

**とうもろこし**

しょくちつせんい ほうふ 食物繊維が豊富で、便秘を予防する働きがあります。

**かぼちゃ**

ビタミンEが多く含まれています。皮膚を美しく保ちます。

**なす**

かわ むらさきいろ しきそ 皮の紫色の色素は、血管をきれいにする働きがあります。

**にがうり**

にが せいぶん 苦み成分の「モルデジン」は胃を丈夫にし、食欲を増進させます。

答え/①かぼちゃ ②とうもろこし ③なす ④にがうり ⑤きゅうり

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。  
※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。