



# 7月給食たより

令和5年7月  
墨田区立小梅小学校  
校長 増淵 裕美  
栄養職員 伊藤 知子

急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく注意が必要です。また、暑さのため寝苦しく睡眠不足になり、食欲が低下して必要な栄養がとれなくなる等で、体調を崩しやすくなります。特に一日の始まりである朝ご飯は大切です。プールの授業も始まっていますので、朝ご飯をしっかり食べてから登校しましょう。

## 暑さに負けない栄養

夏の暑さに負けないために、食事からしっかりと栄養を摂ることが必要です。

特に、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンC、ミネラルを多く含む食品をバランスよく摂りましょう。

### 夏が旬の食材

ピーマン トマト ゴーヤ なす  
きゅうり メロン すいか もも

たんぱく質	骨や筋肉など、からだをつくるために必要な栄養素。 肉・魚・卵・豆、豆製品・乳製品などに多く含まれます。
ビタミンA	皮膚や粘膜、からだの抵抗力を強くする。 レバー・ウナギ・人参・かぼちゃ・ピーマンなどの緑黄色野菜に多く含まれます。
ビタミンB1	疲れをとり、からだの代謝をよくする。 豚肉・ごま・ウナギ・かつお・大豆などに多く含まれます。
ビタミンC	皮膚や免疫力を強くする。ストレスをやわらげる。 野菜・くだもの・じゃがいもなどに多く含まれます。
ミネラル	ナトリウム、カルシウム、マグネシウムなどは汗と一緒に流れ出てしまいます。からだのバランスを整えるのに必要な栄養素です。キノコ・海そうなどに多く含まれます。



## 7月7日 七夕

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります（七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります）。

七夕の行事食といえば「そうめん」です。

ちょうど麦の収穫時期であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。給食でも、そうめんやオクラが入った「七夕汁」を提供します。7月の献立表にレシピを載せていますので、よろしければご自宅でも作ってみてください。

