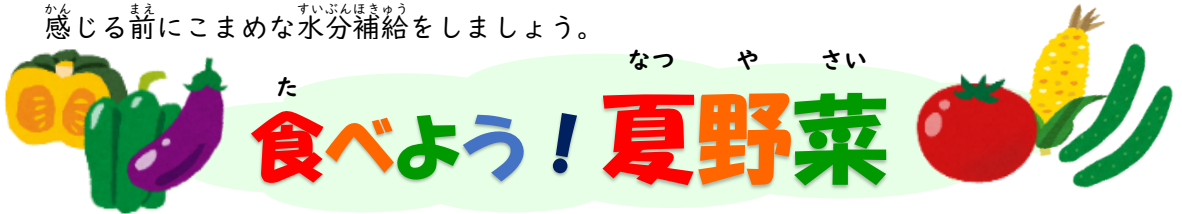


# 7月 ぱくぱく通信

令和8年6月30日  
墨田区立第二寺島小学校  
給食だより No.4  
校長 富永 央星  
栄養士 福田 菜里

真夏のように暑い日もあれば、じめじめした日もあり、天候や気温の変化につかれてしまう時期です。夏の暑さに負けないよう、食事や睡眠をしっかりととり、のどがかわいたと感じる前にこまめな水分補給をしましょう。



## 食べよう！夏野菜

夏野菜には水分がたっぷり含まれているので、汗として体から出てしまった水分を補い、体を冷やしてくれます。夏野菜を食べて暑い夏をのりこえましょう！

### トマト

トマトの赤色はリコピンという栄養素によるものです。病気の予防や、紫外線から肌を守るはたらきがあります。



### かぼちゃ

かぼちゃは、βカロテンを多く含む野菜です。体の中でビタミンAに変わり、皮膚や目の健康を保ってくれます。



### ピーマン

もとは唐辛子の仲間。熟すと黄色から赤になります。免疫力を上げるビタミンCが多い野菜です。



### きゅうり

血圧や体内の水分を調節するカリウム、ビタミンが多く含まれています。表面のとげが、よりとがっている物が新鮮です。



### なす

ナスの紫色はナスニンとい栄養素の色です。油との相性が良いので炒めたり揚げたりすると、さらにおいしくなります。



### とうもろこし

小麦、米と並ぶ世界三大穀物の一つ。主に含まれているのは炭水化物（糖質）ですが、ビタミンやミネラル、食物繊維などもバランスよく含んでいます。



### クイズの答え

- Q1…① のどが渇く前にこまめに水分をとるようにしましょう。
- Q2…① ジュースには砂糖がたくさん入っているので、たくさん飲みすぎると、太りやすくなったり、糖尿病になりやすくなったりしてしまいます。
- Q3…② 汗をたくさんかくと、体の中の水分だけでなく塩分も一緒に出てしまいます。スポーツドリンクは塩分やミネラルを補えるので、しっかり回復できます。

# 7月の行事食



きゅうしょく どうじょう  
給食に登場!

## 7月2日 半夏生献立

- ★ごはん ★けんちん汁
- ★さばのみそに ★ごまあえ
- ★牛乳



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、この日までに畑仕事を終える目安となる日です。地域によって、さばやうどん、たこ、もちなどが食べられています。

## 7月7日 七夕献立

- ★七夕ごはん★オクラ入りすまし汁
- ★青のりビーンズ ★グレープゼリー
- ★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です。願い事を書いた短冊や七夕かざりを笹につけて星にいのります。



## 水分のとり方 & 飲み物 3 択クイズ



### Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ?

- いつでもこまめに飲む 
- 運動中は飲まない 
- 寝る前にたくさん飲む 

### Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい?

- 水 
- 野菜ジュース 
- 炭酸飲料 

### Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ?

- あまくておいしいから 
- えんぶん塩分がはいっているから 
- からだ体をほかほかあたためてくれるから 