

7月給食だより

2025年7月

逗子市立沼間小学校

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

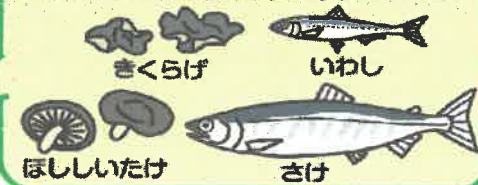
◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



みずみずしい夏野菜をたべよう！

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補います。

また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。体の調子を整えて、病気に負けないからだをつくります。



給食でも7月は、夏が旬の野菜・くだものを使ったメニューがたくさんあります。

1日は、鶏と豆のトマト煮込み(トマト・ズッキーニ)

3日は、小玉すいか

4日は、ガパオライス(ピーマン)

7日は、梅ごはん(しそ)、そうめん汁(七夕行事食)

8日は、ペンネラタウユ(なす・ズッキーニ・ピーマン・トマト)・とうもろこし

9日は、冬瓜スープ(冬瓜)

11日は、枝豆ごはん(枝豆)

16日は、夏野菜カレー(なす・ズッキーニ・トマト・かぼちゃ・いんげん)

★給食でも7月7日(月)に七夕の行事食の「そうめん汁」をつくります。行事食には、単に食べるだけでなく、様々な意味や願いが込められていて、「そうめん」には「無病息災」や「裁縫上手になる」願いが込められています。



★七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機械織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

