

給食だより7月号

令和7年6月30日
大田区立東糀谷小学校
校長 小泉 満知子
栄養士 三枝 伸世

すでに、気温や湿度が高い日が多くなっていますが、これからが夏本番です。暑さに負けず、元気に過ごすためには食事も大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ栄養バランスよく食べるようにしましょう。

夏をげんきにすごすためのポイント！

*1日3食をしっかりとする



朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。特に朝食は1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。

*冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。

*こまめな水分補給

清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめにのみましょう。汗をたくさんかいたときはスポーツドリンクなどを飲んで、塩分も一緒にとるようにしましょう。

*夏野菜をたべよう

野菜にはビタミン類がたくさん含まれていて、水分補給にも役立ちます。特に夏が旬の野菜やくだものには、体を冷やす効果もあります。



しっかりとうる睡眠

睡眠は、体を休め、成長を助ける大切な時間です。小学生は9～12時間、中学生は8～10時間の睡眠が推奨されています。

夏休みは生活リズムが乱れがちですが、早起き早寝を心がけ、睡眠時間を確保することが大切です。

とうもろこしマンが今年もやって来る！

7月7日(月)、今年も給食の食材を納品して下さる「黒光商事」から、とうもろこしマンが来校します。1年1組、1年2組のみんなと、クイズを交えたとうもろこしについてのお話と、皮むき体験をします。みんながむいたとうもろこしは、この日の給食でゆでとうもろこしにして出ます。



～ とうもろこし ～

とうもろこしは、イネ・コムギとともに世界三大穀物のひとつで、食料としてだけでなく世界各国の様々な文化にも深く関わっています。主成分は糖質、たんぱく質です。胚芽の部分にはビタミンB群など様々な栄養素が含まれています。また、食物繊維も豊富なので、腸をきれいにする働きもあります。収穫後24時間経つと栄養が半減し、味も落ちてしまうので、新鮮なうちに食べるとよいでしょう。



昨年の様子

さ せ っ く 五 節 句 とは...

五節句のうまれた中国で、縁起の良いとされる奇数(1.3.5.7.9.)の重なる日になっています。1月1日だけ、正月で別格に扱われるため、1月7日になっています。

<p>1月7日 人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七草がゆ</p>	<p>3月3日 上巳の節句 (桃の節句)</p> <p>ちらしずし ハマグリ の 潮汁</p>	<p>5月5日 端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>ちまき 柏餅</p>
<p>7月7日 七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>七夕そうめん</p>	<p>9月9日 重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊花酒 くりごはん</p>	<p>季節の変わり目に特別な食事や、神様にお供えをして、病気などを起こす悪いものを払い、無病息災などを願う日本の伝統行事です。</p>