

# 給食だより7月号

令和6年6月28日  
大田区立東糀谷小学校  
校長 菊原 寛之  
栄養士 三枝 伸世

平素より本校の教育活動に御理解と御協力をいただきありがとうございます。  
梅雨が明けるといよいよ夏本番です。そして、長い夏休みがやってきます。

暑さに負けず、夏を元気に過ごせるよう、食生活には十分気を配りましょう。

## 暑さに負けない体づくりを！！



### \*こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



### \*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。  
朝食抜きなどにならないよう気を付けます。



### \*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。



### \*十分に睡眠をとる

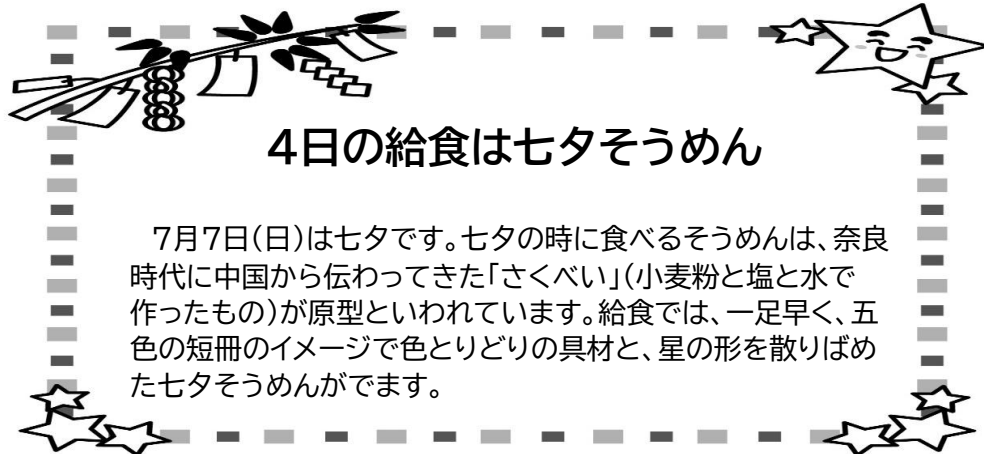
疲れているときや睡眠不足のときは、体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



## SDGs



2030年までに、安くて安定したエネルギーをすべての人々が使えるようにすること、再生可能エネルギーを使う発電方法の割合を大きく増やすことなどを目標としています。現在、世界的に発電方法を再生可能エネルギーにかえていく動きが活発になっています。



## 4日の給食は七夕そうめん

7月7日(日)は七夕です。七夕の時に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「さくべい」(小麦粉と塩と水で作ったもの)が原型といわれています。給食では、一足早く、五色の短冊のイメージで色とりどりの具材と、星の形を散りばめた七夕そうめんがです。

## ～ 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。



## とうもろこしの皮むき

7月3日(水)は、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て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。



