

# 給食だより 7月号

令和7年6月30日  
大田区立池上小学校  
校長 平林 里美  
栄養士

梅雨が明けると、暑さが一段と厳しくなります。この時期に特に気を付けなければならないのが熱中症です。予防をするためには、こまめな水分補給を心がけること、そして規則正しく生活をするのが大切です。特に睡眠不足や朝食欠食は熱中症のリスクを高めます。早寝・早起きをし、必ず朝ご飯を食べるようにしましょう。

## 夏バテを予防しよう

夏バテとは、体がだるい、食欲がない、疲れやすいなど、夏の暑さによる体調不良のことです。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事で夏バテを予防しましょう。

### 夏バテを予防するポイント

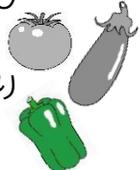
#### 三食規則正しく食べる

三食規則正しく食事することで栄養が補給され生活のリズムも整いやすくなります。



#### 夏が旬の野菜を食べる

夏野菜には、夏の強い日差しによる皮ふのダメージを修復したり、体を冷やしたりするはたらきがあります。



#### 冷たいものをとりすぎない

冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。



#### 水分補給をこまめにする

のどが渇いたと感じる前にこまめに水やお茶を飲むようにしましょう。



## 7月7日 七夕



七夕は中国から伝わった星祭りです。天の川をはさんで離れ離れになった織姫と彦星が年に一度、七夕の夜にだけ会うことができると言われています。願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、お星さまにお祈りします。また七夕にはそうめんを食べる風習があります。もともとは「索餅」というお菓子を食べていたそうです。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、細長くのばしてねじったもので、そうめんのもとになったと言われています。またそうめんを天の川に見立てたという説もあります。

給食では7月7日にあなごちらし寿司とそうめんが入った七夕汁を作ります

## 1年生がそら豆のさやむきをしました！

6月12日(木)、1年生はそら豆のさやむきをしました。食べ物に興味関心を持ち、食べ物を大切にする気持ちや残さずに食べようとする気持ちを育てることをめあてに授業を行いました。1年生からは「そら豆苦手だったけど今日のは食べられたよ」「もっとさやむきをやりたい」などの感想が聞かれました。また2年生から6年生のみなさんも1年生に「おいしかったよ」「さやむきしてくれてありがとう」などの声かけをしてくれている様子も見られました。ぜひおうちでも、料理やお買い物などのお手伝いをして食べ物に触れる機会を作ってみてください



## 7月4日 2年生とうもろこしの皮むき

2年生は、7月4日(金)の1時間目にとうもろこしの皮むきをします。給食で使用する食材を扱います。エプロン、マスク、三角巾を忘れずに持ってきましょう。  
★2年生保護者の方へ★ エプロン、三角巾、マスク、モール2~3本(とうもろこしの皮で人形を作ります)のご用意をお願いします。