

# 7月食育だより

令和5年度 7月号  
調布市立富士見台小学校  
校長 小俣 弘子  
栄養士 山本 美杏

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ一杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分と一緒に補給しましょう。

## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を送ってほしいと思います。



## 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

## 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

## 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

### ビタミンB1



豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

### ビタミンC



野菜、果物、いも類など

## 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

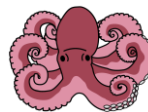


## こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分と一緒にとりましょう。

## 今月の献立紹介

### 3日(月)「半夏生」(はんげしょう)(2日)



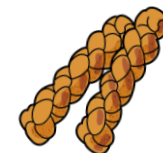
半夏生(はんげしょう)とは、夏至から数えて11日目にあたる7月2日頃のことをいいます。関西地方では、豊作を祈って「たこ」を食べる習慣があります。これは、作物がタコの足のようになり、大地にしっかりと根を張ることを祈願するといった意味が込められているそうです。

## 7/7七夕「そうめん」に込める願い

### 7日(金)「七夕」



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」(さくべい)というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



「索餅」(さくべい)

### 19日(水)「リザーブ給食」おかずとデザートを食べよう

1学期最後の給食は、おかず2種類とデザート3種類から食べたいものを選びリザーブ給食です。おかずは、「ハンバーグ」か「チキンカツ」から1つ、デザートは「いちごのアイス」、「フロゼンヨーグルト」、「みかんシャーベット」から1つを選びます。

### ★1年生とうもろこしの皮むき★

6月23日(金)に給食で提供した「とうもろこし」は、1年生が皮むきを手伝ってくれました！1年生から6年生、そして先生たちの分もみんなで協力してたくさん皮むきしてくれました。とうもろこしの「ひげ」もきれいにしてくれてとっても助かりました。



### ★2年生えだまめのさやもぎ★

6月21日(水)に給食で提供した「えだまめ」は、2年生が一つ一つやさしく枝からとってくれました！葉っぱの形や実の色、においなどを観察しながら行いました。農家さんが届けてくれた調布市で育った新鮮な枝豆を、給食でおいしくいただきました。

