

7月給食だより

令和5年度

調布市立滝坂小学校

校長 小林 美也子

栄養士 小野寺 加代

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過ごし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



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



冷たい物のとり過ぎに気をつける こまめな水分補給を心がける



7/7七夕「そうめん」に込める願い

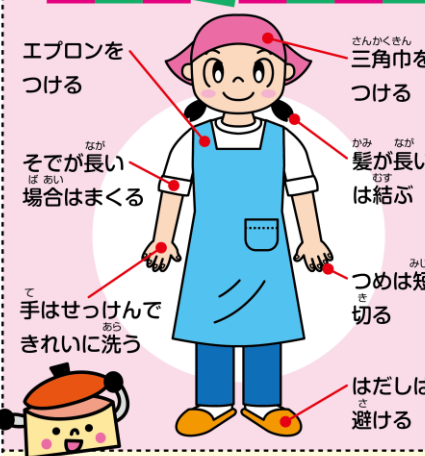
七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちのひとと相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？ 料理をする際には、気をつけなくてはいけない点もあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

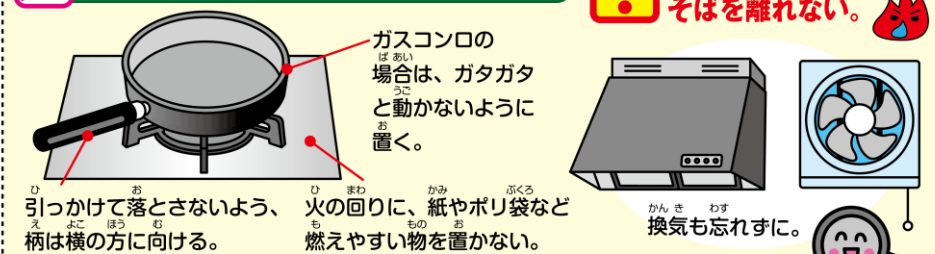
身じたくを整える



包丁の持ち方・使い方



鍋やフライパンの置き方・扱い方



食中毒を防ぐために気をつけること

