

7月 給食だより

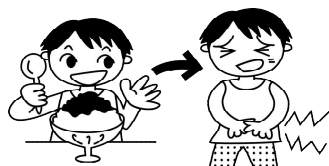
令和4年6月30日(木)
中野区立桃園第二小学校
校長 山崎 義弘
栄養士

暑い日が続いています。暑さに負けないためには、朝ごはんをはじめ、1日3食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。元気に楽しい夏を過ごしましょう。

夏バテに負けないための「5つのポイント」

① 冷たいものの飲みすぎや食べ過ぎに注意する

冷たいアイスやジュースばかり食べたり飲んだりしていると、おなか冷えて食欲がなくなってしまう。常温のものや温かいものをとりましょう。



② 朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。かならず食べるようにしましょう。



③ 夏野菜をしっかり食べる

夏が旬の野菜（トマト、なす、きゅうりなど）は、水分が多いのが特徴です。食事に取り入れ、食事から水分をとれるように心がけましょう。



④ 十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は、体調を崩しやすくなってしまいます。寝る時間が遅くならないようにしましょう。



⑤ 食欲増進の工夫をする

食欲がないときは、食欲を増進する食材を取り入れましょう。レモンや酢の酸味、しょうがやにんにく、ねぎなどの香味野菜、唐辛子やカレー粉などの香辛料などで味にアクセントをつけると効果があります。



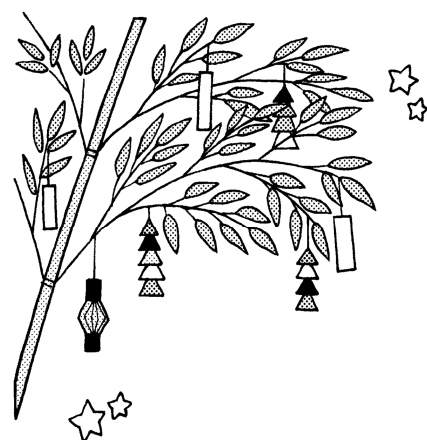
7月の給食目標：「決められた時間内に食べよう」

桃二小では、12時20分から12時35分が給食の準備、12時35分から12時55分までが食べる時間の目安です。給食を時間内に準備して、食べることができるでしょうか。食べ始めたら、まずよく噛んで食べることが大切です。そして、周りの人と食べるペースを合わせることで、決められた時間内に食べ終わり、時間を守れることは、学校で集団生活を送る上で大事なことです。慌てたり、無理をして、はやく食べたりする必要はありません。協力して準備し、食べる時間をとれるようにしましょう。

7月7日は七夕です

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。その二人が1年に一度、会うことができるのが7月7日の七夕といわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。給食では、7月7日にそうめんをつかった『そうめん汁』や、デザートには『サイダーゼリー』をつくります。楽しみにしてください。



食べ物クイズ

英語の名前の夏野菜はどれでしょう？

- ①きゅうり ②とうもろこし ③なす ④おくら

