7月給食だより

令和３年６月３０日(水)
中野区立桃園第二小学校
校　長　　山崎　義弘
栄養士　　野口菜穂子

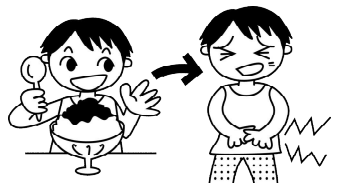
暑い夏はもうすぐです。気温や湿度が高く、食欲がなくなる季節です。そのような中、体調を整えるために食事は重要です。食べやすい料理や盛り付け方を工夫して美味しく食べられるようにします。しっかりと栄養をとりましょう。また、夏休みが始まると、食生活もみだれがで、特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。１日２食では、栄養不足になったり、生活リズムがくずれたりしてしまいます。休み中も規則正しい食生活を送れるようにしましょう。

保護者の方へ

暑さに負けず、夏バテを防ぐための５つのポイントをまとめました。
ぜひお子様と一緒に確認していただき、暑い夏を乗りきりましょう。

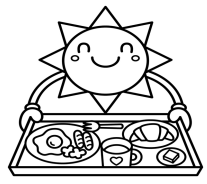
１　冷たいものの飲みすぎや食べ過ぎに注意する

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、お腹が冷えて食欲がなくなってしまいます。食べ過ぎに注意してあげてください。



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。しっかり食べるように習慣づけてください。



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。しっかり睡眠時間を確保できているか、確認してください。

５　食欲増進の工夫をする

食欲がないときは、食欲を増進してくれ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。

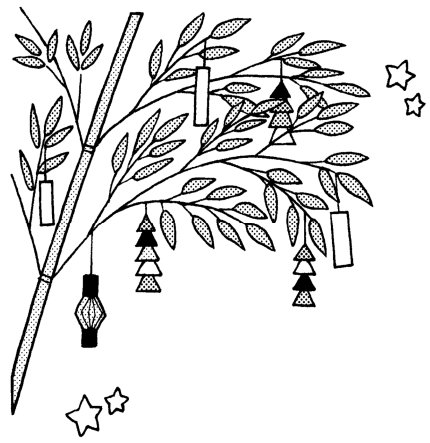
夏バテしてしまった時の食事は、量より質が大切です。
少量でもたくさんの種類の食材を取り入れて、バランスよく食べることを心がけましょう。

児童のみなさんへ

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です。給食を時間内に準備して、食べることができているでしょうか。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、決められた時間内に食べ終わり、時間を守ることは、学校で集団生活を送る上で大事なことです。慌てたり、無理してはやく食べ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、天の川の両岸に離されてしまったといいます。その二人が１年に一度、会うことができるのが７月７日の七夕と言われています。

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、少し早いですが、7月２日（金）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。ぜひ楽しみにしていてください。

◆クイズ～親子で考えてみよう～◆

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オクラ

こたえ　④オクラ (okra)