

給食だより

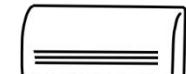
令和7年7月号
小学校

校長 栗林 祥子

発行者 山星 千穂

暑い夏を元気に乗り切りましょう

今年の夏も気温がぐんぐん上がり、朝から夜まで、気温が高いままの日が続く予報が出ています。体の疲れがとれにくいため、熱中症になるリスクも高まります。必要に応じて空調を使用して、部屋の温度を適切に保つこと、通気性の良い服装で寝るなど、身体への負担をできる限り減らして、元気に過ごせるように心がけましょう。

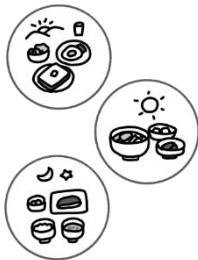


■ 夏の食生活のポイント

学校がお休みの「夏休み」に心がけたい食生活のポイントを紹介します。
生活のめあてと合わせて、意識できるといいですね♪

1日3食しっかりと

1日3回の食事で
体のリズムも整え
やすくなります。
1日の始まりとなる朝ごはんは、
特に大事にしましょう。



こまめな水分補給

外で遊んだ日、スポーツをした日はもちろん、気温が高い日は汗をかいていないと思っても、こまめに水分を摂りましょう。

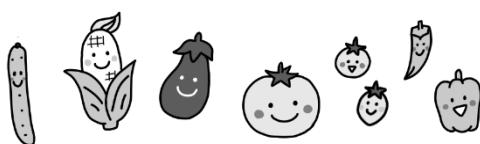


冷たい食べ物のとりすぎに注意

冷たい食べ物をとりすぎると
✓ 消化機能が落ちる
✓ 血流が悪くなる
✓ 免疫力が下がる
などのリスクがあります。
冷たい食べ物は、ほどほどに！

旬の食材を食べよう

夏に旬を迎える夏野菜！
太陽の光をたっぷり浴びて、
栄養も水分もたっぷりです♪



☆★ 7月7日は七夕 ☆★

～ お話 ～



七夕はもともと、中国から伝わってきた行事です。

牛使いの彦星と機織りが上手だった織姫。2人は

めでたく夫婦になりましたが、結婚してからは仲が良すぎて、働きませんでした。

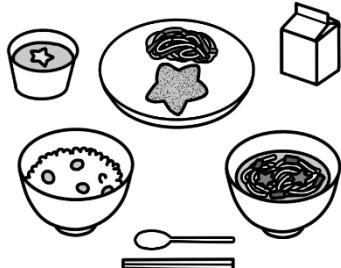
そんな様子を見た織姫の父が怒り、2人を引き離します。2人は悲しみに暮れましたが、

7月7日の夜空にかかる天の川を渡り、1年に1度だけ会うことを許されました。

～ 給食 ～

いくつ星を見つけられるかな?

給食では、



- ☆ 織姫の織る「糸」や、天の川の流れに見立てた
「そうめん」
- ☆ 天の川の星をなぞらえた「星形」の野菜たち
- ☆ 七夕デザート



飲み物の砂糖の量に気をつけましょう



暑いと、ついごくごく飲んでしまう甘いジュースやスポーツドリンク。

どのくらい砂糖が入っているか知っていますか？冷たいことで、甘さを感じにくいため、想像以上に砂糖が入っているかもしれません。

運動をするとき以外の水分補給は、水やお茶がよいでしょう。

普段は
水やお茶が
おすすめ

スティックシュガー1本3g とすると…

水・お茶（無糖） 0本	エナジードrink(350ml) 15本	炭酸飲料(500ml) 20本
スポーツドリンク(500ml) 10本	清涼飲料水(500ml) 15本	オレンジジュース(500ml) 14本

甘い飲み物の飲みすぎには注意しましょう！

参考)文部科学省:食品成分データベース