

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

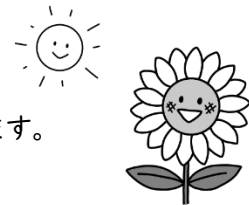
暑い夏を元気に乗り切りましょう

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♪



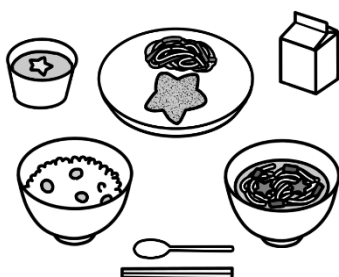
☆☆ 7月7日は七夕 ☆☆

～ 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 ～



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
- ☆ セタデザート

いくつ星を見つけられるかな？



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	エナジードリンク（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