

給食だより 7月号

令和6年6月28日
座間市立東原小学校
校長 栗林 祥子
発行者 桐生真理子



夏バテをしないように元気な体を作りましょう！

夏休みももうすぐ。最近、気温がだんだんと高くなってきましたね。暑くなり始めると、食欲が落ちてきて、つい冷たい飲み物や食べ物を多くとりがちになってしまいます。1日3食の食事をしっかりとらず、冷たいものや飲み物ばかりとってはいは、夏バテになる危険があります。バランスのよい食事をとり、睡眠時間をしっかり確保して健康な体づくりを心がけましょう。

こまめに水分補給を！

気温が高くなると気を付けなければならないのが「熱中症」です。放っておくと、命にかかわる危険もあるので意識して気を付けましょう。



汗には塩分やミネラル分も含まれます。スポーツドリンクを飲むなど活動に合わせて飲み物を選ぶとよいでしょう。飲み物を選ぶときに知っておいてほしいのが、ふくまれている「砂糖の量」です。

【飲み物にふくまれている砂糖の量はどのくらい??】

※角砂糖 1個 4g

水・お茶類・コーヒー(無糖) 0個	炭酸飲料(500ml) 15個	スポーツ飲料(500ml) 9個
清涼飲料水(500ml) 18個	缶コーヒー(加糖)1本 12個	エナジードリンク1本 10個

飲みすぎには気を付けましょう！

7月の食育クイズ

7月7日は七夕。彦星と織姫が夜空にかかる天の川を渡り、1年に1度会うことができます。天の川の流れに見立てて、七夕に食べられるものは？

- ① うどん
- ② そば
- ③ そうめん



天の川のほか、織姫がある「糸」にも見立てています。
クイズの答え：③

これからが美味しい時期をおかえる、くだもの「もも」。割れ目のある形が特徴的ですが、なぜ割れ目があるのでしょうか？

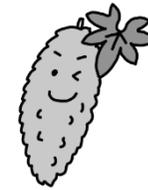
- ① 水分を運ぶため
- ② 養分を運ぶため
- ③ いたみにくくするため



割れ目の中には、養分を送る線があります。
クイズの答え：②

苦味のある野菜として知られている「ゴーヤ」。「ゴーヤ」は沖縄で呼ばれていた呼び方が広まったものですが、もともとの名前はなんですか。

- ① ツルムラサキ
- ② ツルナ
- ③ ツルレイシ



名前が由来で、(ラナチ)に似ていることから名前が付けられました。
クイズの答え：②

今年の7月の土用の丑の日は24日です。この日に食べると夏バテをしないと言われている食べ物はどれ？

- ① うなぎ
- ② とり肉
- ③ すいか



「土用の丑の日」にうなぎを食べると夏バテをしないと言われます。
クイズの答え：①

「我が家の自慢料理～子どもの喜ぶ かながわ産食材を使った料理～」の募集について(応募の詳細は裏面をご覧ください。)



左のQRコードを読み取って
神奈川県産の食材を見てみよう

「かながわブランド」で検索すると、より詳しい情報やカラーのMAPがご覧いただけます。
<https://kanasan-no-hatake.jp/> MAP提供 かながわブランド振興協議会

※給食だよりは、東原小学校のホームページでも閲覧可能です。

