

# 7月 ぱくぱく通信

令和6年6月28日  
墨田区立第二寺島小学校  
給食だより No. 4  
校長 由良 隆  
栄養士 宮崎 愛弓

梅雨明けを待たずして、30℃以上の真夏日が毎日のように続いています。暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの夏バテが起こりやすくなります。夏バテを防いで夏を元気に過ごしましょう！



## やっつける！ 夏バテ



## 元気に過ごそう大作戦

夏の暑さに負けない体を作るためには、生活習慣を整えて、食事や水分補給をしっかりとすることが大切です。

### しっかり水分補給！

のどがかわく前に飲むようにしましょう。いつもの水分補給には水やお茶、たくさん運動する時はスポーツドリンクがオススメ。ただスポーツドリンクはさとうが多いので飲み過ぎには注意！

### きちんと食べる！

栄養バランスの整った食事を朝昼晩3食きちんと食べましょう。中でも肉や魚、たまごなどのたんぱく質や、夏の旬の野菜などがオススメです。

### 毎日早寝早起き！

夜ふかしや朝寝坊をすると、寝不足で調子が悪くなったり、朝ごはんを食べられなかったりしてしまいます。毎日同じ時間に寝て起きられるとよいですね。

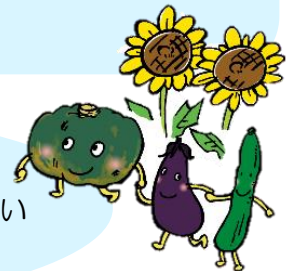
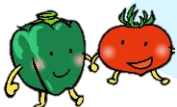
### 冷たいものに注意！

暑いとつい食べたくなくなってしまう冷たいアイスやジュースですが、食べすぎるとおなかを冷やしたり、食欲が落ちたりします。



### 食欲が出ないときは...

カレー粉などのスパイスや、レモン汁や酢などのすっぱいものを使うと、食欲を刺激してくれます。



# 7月2日 はんげしょう 半夏生

半夏生は、夏至から数えて11日ごろから七夕までの日のことです。今年は7月2日から始まります。



農家にとっては大事な節目で、この日までに「畑仕事を終える」「田植えを終える」目安となる日です。畑仕事や田植えを終えた農家が休む期間でもあります。

半夏生にはそれぞれの地域によっていろいろな言い伝えがあり、食べるものも様々です。小麦を使った「半夏生もち」、きなこもち、さばやうどん、たこなどが食べられています。



# 7月7日 たなばた 七夕

## 7月7日 たなばたこんだて 七夕献立

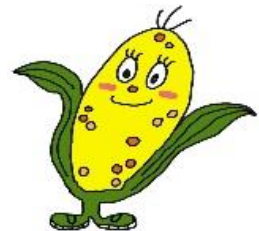
- ★七夕ちらしずし
- ★青のリビーンズ
- ★七夕汁
- ★キラキラゼリー★牛乳

七夕といえば、織姫と彦星が1年に1度だけ天の川で会える日とされていますね。中国から伝わった織姫と彦星の伝説と、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさって生まれた行事で、願い事を書いた短冊や七夕かざりを笹につるして星にのります。また、七夕の行事食の1つにそうめんがあります。中国から伝わった「素餅」という小麦粉料理がもとになっていて、無病息災を願います。天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。

## しゅん しょくざい 旬の食材 とうもろこし

とうもろこしは夏の旬の野菜です。ビタミンやミネラルがたくさんふくまれている上、体を動かすエネルギーにもなります。さらに、おなかをきれいにする食物繊維も多くふくまれています。しかし、収穫して時間が経つと栄養素もおいしさも半減してしまうので、給食ではその日の朝にとれたものを持ってきてもらい、学校で皮をむいて調理しています。

今年は、2年生がとうもろこしの皮をむいて、給食のお手伝いをしてくれます。



「ぱくぱく通信」では、給食や食育についてのご意見や質問、感想などを募集しています。回答はQRコードからFormsで、または給食室前のポストにお入れください。(いただいた回答は給食だよりで紹介させていただきます。いただくことがございますのでご了承ください。)

