

きゅうしょくだより

令和5年7月
枚方市立船橋小学校

※おうちのひととっしょに読みましょう。
日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。

夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけましょう。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★ 暑などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★ 夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★ 夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける こまめな水分補給を心がける



★ おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



★ 汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える
------------	-------------	-------------	------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

夏の行事と行事食

夏の時期には、様々な行事があります。その中の一例を行事食と合わせてご紹介します。

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は7/30) う	お盆 (7/15または8/15前後) ぼん
季節の節目となる「五節句」のひとつ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。	立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べ、健康を願う風習があります。	亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。
そうめん	うなぎ うどん うまぼし うの花 うり	いなりずし 野菜の天ぷら 精進料理

給食当番

みじたくチェック

- マスク** きちんと口にあって！
- ぼうし** かみの毛が出ないように！
- ボタン** きちんととめよう！
- 手** きれいに洗おう！爪はみじかく！
- 白衣** そでから服が出ないように！
- ハンカチ** 手を洗ったらきちんとふこう！

＊給食当番の時は、マスクが必要です。必ず持たせてください。