



# 7月 給食だより

令和 4年6月30日  
習志野市立実籾小学校

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



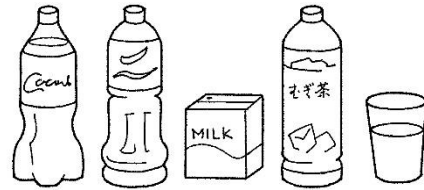
## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

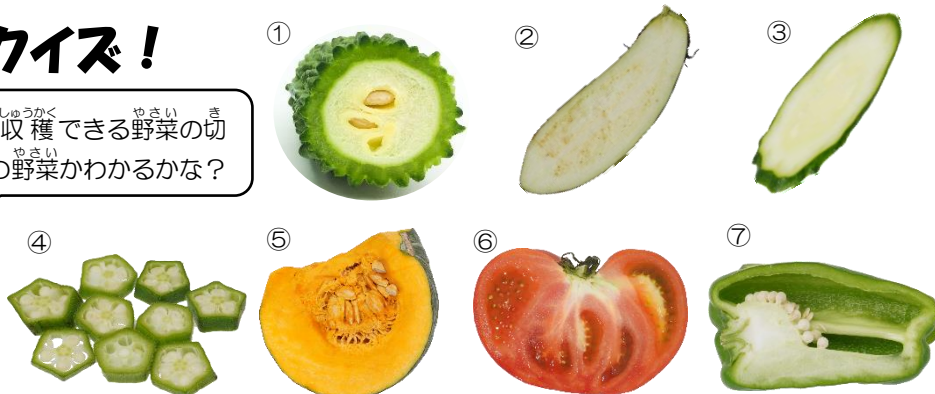
### 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

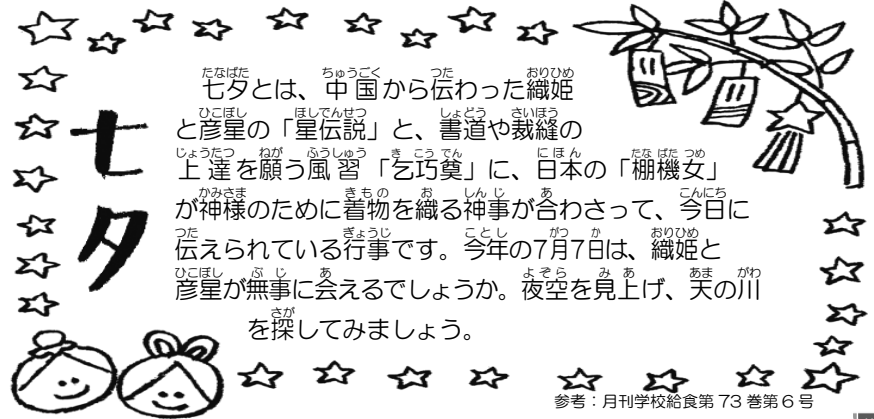


### なつやさい 夏野菜クイズ!

これは、夏に収穫できる野菜の切り口です。なんの野菜かわかるかな?



①ア ②イ ③ウ ④エ ⑤オ ⑥カ ⑦キ



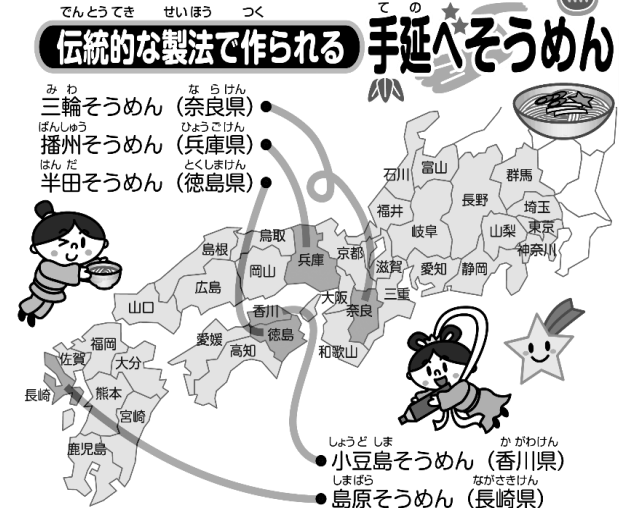
七夕とは、中国から伝わった織姫と彦星の「星伝説」と、書道や裁縫の上達を願う風習「乞巧奠」に、日本の「棚機女」が神様のために着物を織る神事が合わさって、今日に伝えられている行事です。今年の7月7日は、織姫と彦星が無事に会えるでしょうか。夜空を見上げ、天の川を探してみましよう。

参考：月刊学校給食第73巻第6号

## 伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。



## ネバネバで夏バテ予防

ヤマイモ・オクラ・モロヘイヤ・モズク・ワカメなどの食材に共通しているのは、ネバネバしていることです。ネバネバの成分は水溶性食物繊維で、腸内環境をよくする働きをしてくれます。暑い日には、口当たりやのど越しがよく、食が進むネバネバ食品を一品加えてみるのもいいですね。