

給食だより

7月

令和6年7月
美杉小学校

No.4

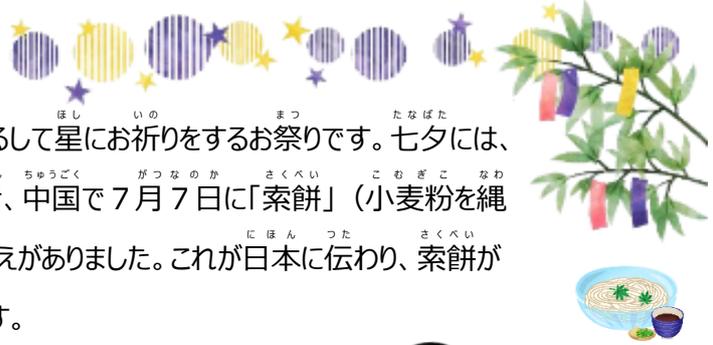
ひとよ
(おうちの人と読みましょう)



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。夏バテを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

7月7日は「七夕」です

七夕は、7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるして星にお祈りをするお祭りです。七夕には、天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。その昔、中国で7月7日に「索餅」（小麦粉を縄のように練ってのばしたもの）を食べると病気にかからないという言い伝えがありました。これが日本に伝わり、索餅がそうめんに変化し、七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。



鰻の旬?! 土用の丑の日

土用とは、体調を崩しやすい季節の変わり目にあたる時間のことです。古くから丑の日に「う」のつくものを食べると病気にならないという言い伝えがありました。鰻の旬は初秋～冬ですが、土用の丑の日に鰻を食べる習慣が定着しました。鰻は、ビタミンA,B1,B2を多く含んでいるので、夏バテを予防する効果があります。

「とうもろこし」

とうもろこしには、疲労回復効果があり、夏バテを予防する効果が期待できるほか、食物繊維を多く含み、便通をよくする効果も期待できます。腹持ちもいいのでおやつとしてもおすすめです★7月の給食にも登場します。

5月13日(月)、5月29日(水) 給食のお手伝いをしてくれたよ♪



13日(月) 3・4年生に、29日(水) 5・6年生に、給食で使用する実えんどうの実取り、スナップえんどうのすじ取りをしました。

「かたくて、すじが取れないよ。」「もっとしたい! もうないの?」と言いながら、集中して作業することができました。翌日の給食で、自分たちがお手伝いした実えんどうやスナップえんどうを美味しく食べていました♪

ご家庭でもお手伝いをする事で「食」に興味をもってもらえたらいいな。と思います。

