

# 給食だより7月号

北区立王子第一小学校  
令和3年6月29日

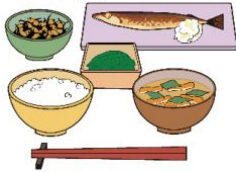


暑い日が多くなってきました。夏休みが近づいてきました。夏休みには楽しいイベントがある一方で、食事や睡眠をしっかりとらないと夏バテになったり、体調を崩したりしてしまいます。夏休みを楽しく過ごせるよう、食生活や生活リズムに気を付けましょう。

## ☆暑さに負けない体づくりを！☆

### 1日3食をしっかりとりましょう

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べましょう。また、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。



### こまめに水分補給をしましょう

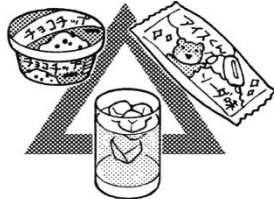
脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。



### 冷たいものの摂り過ぎに

#### 気をつけましょう

冷たいものの摂りすぎは、胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になりやすくなります。



### 十分に睡眠をとる

疲れているときや睡眠不足のときは体調を崩しやすくなります。しっかりと睡眠をとることで、免疫力を高めることができます。



## ☆7月7日は七夕です☆

七夕は、七夕の夜、天の川を挟んで離れ離れになった織姫と彦星が、年に一度だけ会うことができるという伝説から生まれた行事です。

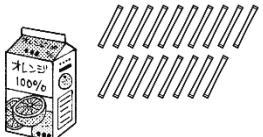
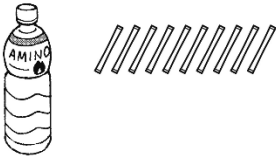

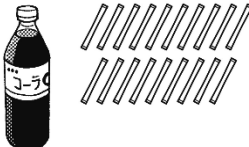
願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるして星にお祈りをしたり、夏野菜をお供えしたりします。また、行事食として「そうめん」を食べる風習があります。

給食では、そうめんが入った「七夕汁」や星形のナタデココが入った「星空ポンチ」を食べます。



## ☆飲み物の砂糖の量ほどのくらい? ☆

ジュースや炭酸飲料などの清涼飲料には糖分が多く含まれています。飲み過ぎるとむし歯や肥満などの生活習慣病をまねきます。甘い飲み物にはどのくらいの糖分が含まれているのでしょうか？

<p>オレンジジュース 500ml</p>  <p>スティックシュガー約18本分</p>	<p>スポーツドリンク 500ml</p>  <p>スティックシュガー約10本分</p>
<p>乳酸菌飲料 500ml</p>  <p>スティックシュガー約18本分</p>	<p>コーラ 500ml</p>  <p>スティックシュガー約19本分</p>

※スティックシュガーは1本3gです。

## ～7月の献立

### 6日(火) どうもろこしの皮むき

2年生がどうもろこしの皮むきをします。むいたどうもろこしは、給食室でゆでて、給食に出します。おいしくいただきますよ。

### 7日(水) セタ献立

そうめんとおくらが入ったセタ汁と、星形のナタデココが入ったお星さまポンチを作ります。セタの行事食を味わいましょう。

### 12日(月) かぼちゃグラタン(江戸崎かぼちゃ)

茨城県稲敷市の特産品である江戸崎かぼちゃを使用してかぼちゃグラタンを作ります。江戸崎かぼちゃのほくほくした甘みを味わいましょう。

### 給食費引き落としのお知らせ

いつも給食活動にご協力いただきありがとうございます。



給食費の引き落としは、7月5日(月)となりますので、前営業日までに忘れずに入金していただきますよう、ご協力よろしくお願いたします。