

# 食育だより

第4号  
令和6年6月28日  
文責：学校栄養職員 奥田桃子

梅雨が明けると、夏も本番になってきます。この時期は陽ざしも強くなり急に暑くなるため、消化機能が低下し、食欲が低下してしまいがちです。食欲の低下は体力の低下にもつながりますので、しっかりと食事と睡眠をとり、暑さにまけない身体と心をつくりましょう！



<p><b>朝ごはんをしっかり食べよう</b></p> <p>1日を元気にスタートするために大切なエネルギーです。 朝ごはんをぬくと、熱中症になりやすくなります。</p>	<p><b>水分をしっかりとりよう</b></p> <p>水や麦茶をこまめにのみましょう。 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</p>
<p><b>夏野菜をたべよう</b></p> <p>トマト・きゅうり・なす・とうもろこしなどの夏野菜にはビタミンCやビタミンEが多くふくまれています。 水分がたくさんふくまれているので水分補給の役割もあり、体を冷やす効果があります。</p>	<p><b>胃腸にやさしい食事をしよう</b></p> <p>冷たいものは胃腸が冷えて消化機能が低下するため、食べすぎには注意です。 暑い時期はアイスやジュースをたくさん摂るのはひかえましょう。</p>
<p><b>ビタミンB1で疲労回復しよう</b></p> <p>ぶたにくや魚、納豆などには疲労回復に効果があるビタミンB1が多くふくまれています。 ビタミンB1は体にためておくことができないので、こまめにとりましょう。</p>	<p><b>食欲がます工夫をしよう</b></p> <p>カレーなどのスパイスや、にんにく、しょうがなどを活用すると、おはしが進むメニューになります。 柑橘系やお酢も食欲をますのに役立ちます。</p>

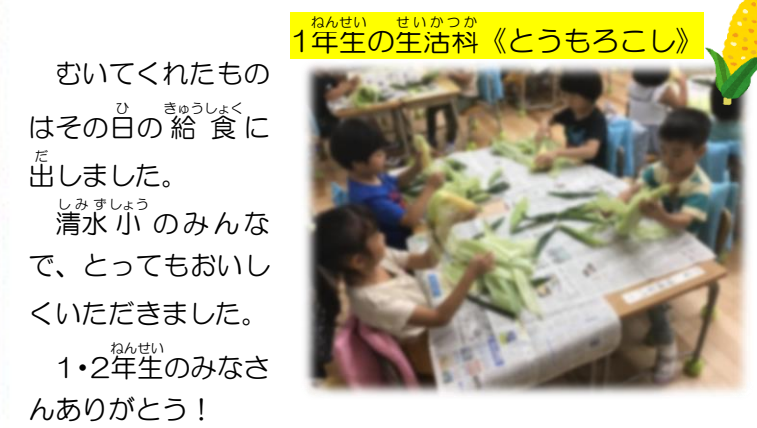
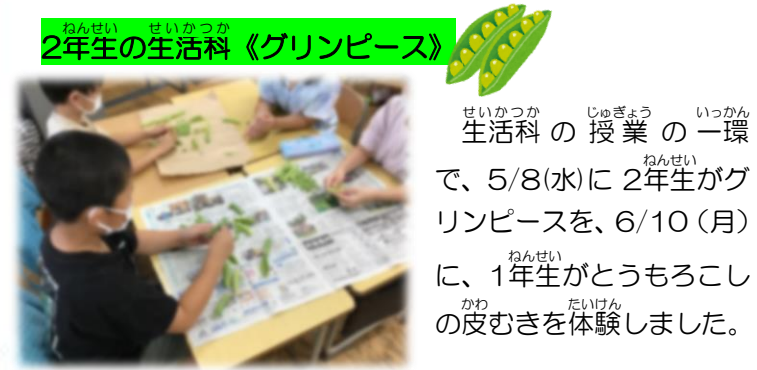
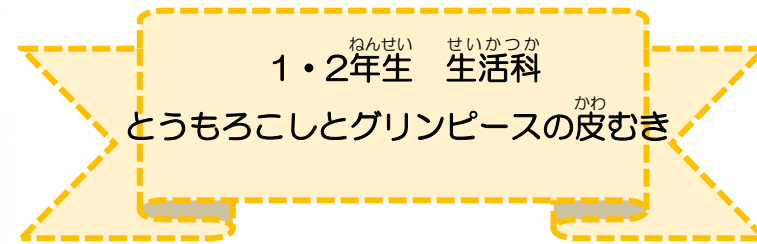
# 七夕の節句



7月7日は五節句のうちのひとつ、「七夕の節句」です。  
七夕は、1年に1度織姫と彦星が天の川をわたって会う日ともいわれていますね。七夕はもとも、願い事を書いた短冊を笹竹につるし、字や針仕事の上達や、豊作を願う「星祭り」というお祭り行事が行われてきました。

行事食として「そうめん」が食べられており、夜空に浮かぶ天の川などに見立てているなど、いろいろな由来があります。

給食では、5日に「そうめんのおえもの」がです。天の川に見立てたそうめん、星の形のオクラがのっています。給食からも七夕を感じてみてくださいね☆



むいてくれたものはその日の給食に出しました。  
清水小のみなさんで、とってもおいしくいただきました。  
1・2年生のみなさんありがとう！