

# きゅうしよくだより

令和5年7月  
流山市立  
東深井小学校



つゆ お 梅雨が終わると、ほんかくてき なつ 本格的な夏がやってきます。ギラギラ照りつける真夏の  
たいよう ま 太陽に負けないで、げんき す 元気に過ごすために、しょくじ すいみん うんどう せいかつしゅうかん ととの  
えましょう。 食事・睡眠・運動の生活習慣を整えましょう。



## なつ よぼう 夏バテを予防しよう！

なつ 夏バテとは、なつ あつ からだ 夏の暑さに体がついていけず、しょくよく 食欲がなくなったり、つか 疲れやすくなったりして、  
からだ ちようし わる 体の調子が悪くなることです。つぎのことにきをつけてすごしましょう。

### あさ 朝ごはんを食べよう



いちにち かいしょくじ せいかつ 1日3回の食事は生活のリズムを整えます。特に朝ごはんは1日に元気に始めるための大切な食事です。汁ものをとると、夏の水分補給に役立ちます。

### はやねはやお 早寝早起きをしよう



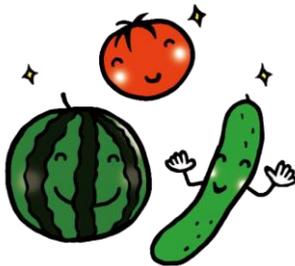
たの ぎょうじ おお なつ ね じかん 楽しい行事の多い夏は、寝る時間が遅くなりがちです。成長ホルモンは寝ている間に分泌されます。また、早寝すると翌朝のゆとりができて、朝ごはんをしっかりと食べることに繋がります。

### ぎゅうにゆう の 牛乳を飲もう



なつやすみ はい ぎゅうにゆう の 夏休みに入ると牛乳を飲まなくなる人もいます。成長期の効率の良いカルシウム源として、夏のスタミナ補給として飲みましょう。運動後に飲むと、熱中症のリスクを減らすことができます。

### なつやさい 夏野菜をたくさんたべよう



たいよう をたくさんあびた夏の野菜やくだものにはビタミン、ミネラルが豊富です。今ではほとんどの野菜が1年中手に入りますが、旬の夏野菜は特においしく栄養満点です。

### つめ の 冷たいものの飲みすぎや食べすぎには気をつけよう



つめ 冷たいアイスやジュースはおいしいですが、食べる量に気をつけましょう。たくさん食べたり飲んだりすると、おなかか冷えて、胃腸の調子が悪くなります。

## 7月7日は七夕です

7月7日は五節句のひとつ、「七夕」です。七夕は、織姫と彦星が一年に一度だけ、天の川で会える日です。七夕の行事食として、そうめんがよく知られています。

給食では7月5日に七夕汁を作ります。七夕汁にはそうめん、星形のかまぼこやオクラが入っています。夏の星空を思い浮かべながら、楽しく食べましょう。

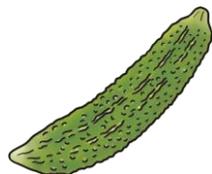


## 夏の野菜を食べよう！

夏になるとおいしい夏野菜が出まわります。旬の味を楽しみましょう。

### ◇ ゴーヤ

沖縄料理でよく使われる苦みが持ち味の野菜です。ビタミンCが豊富です。4年生が学校の花壇で育てています。実がなる日が楽しみです。



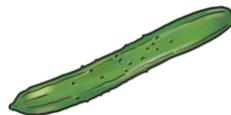
### ◇ トマト

カロテンやビタミンCが豊富です。生で食べても加熱して食べてもおいしいです。2年生でミニトマトを育てている人もいます。ぜひたくさん食べてください。



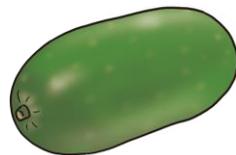
### ◇ きゅうり

約95パーセントが水分でできています。暑さでほてった体を冷やす働きがあります。



### ◇ とうがん

夏にとれますが、冬までもつことから「冬瓜」と名付けられました。ビタミンCやカリウムが豊富です。



## 2年生がさやむき体験をしました

5月31日の朝の学習の時間に、2年生がグリーンピースのさやむき体験をしました。給食の時間には、旬のグリーンピースごはんを楽しんでいました。

