

# きゅうしよくだより

令和4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 体の調子が悪くなることです。つぎ 次のことに気をつけて過ごしましょう。

### 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



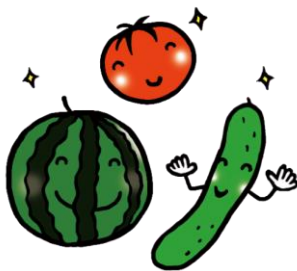
たの ぎょうじ おお なつ 楽しい行事の多い夏は、ねる時間  
が短くなりがちです。でも成長ホルモンは寝ている間に分泌されます。また、早寝すると翌朝のゆとりができて、朝ごはんをしっかり食べることに繋がります。

### ぎゅうにゅう の 牛乳を飲もう



なつやす はい ぎゅうにゅう 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。

### なつやさい 夏野菜をたくさんたべよう



たいよう をたくさん浴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付けよう



つめ 冷たいアイスやジュースはおいしいですが、食べる量に気を付けましょう。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日はそうめんの日

7月7日は五節句のひとつ、「七夕」です。宮中ではそうめんを七夕にお供えたという記録もあり、1982年に全国乾麺協同組合連合会では、7月7日を「そうめんの日」としました。

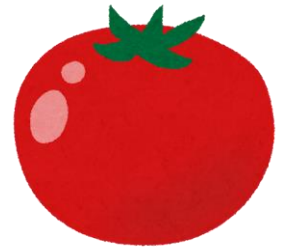


もともと七夕には素餅という縄のように編んだ小麦粉のおかしをお供えて無病息災を願っていましたが、それが後にそうめんになったといわれています。また、「天の川に見立てた」とか、織姫と彦星の伝説にあやかって「よい出会いがありますように」といった、願い事がそうめんに入められているといわれています。7月7日の給食の七夕汁にはそうめん、星形のかまぼこやオクラが入っています。夏の星空を思い浮かべながら、楽しく食べましょう。

旬の食材を食べよう！

## トマト

トマトの原産地は、中南米のアンデス高原で、古代アンデス文明が栄えた時代から栽培されていたといわれています。トマトは、健康に良い栄養素をバランス良く含んだ夏野菜です。昔のヨーロッパでは、夏場にトマトを食べると医者がいなくなることから「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれていました。



トマトにはベータカロテンやビタミンCが含まれ、肌や粘膜を守り、体の抵抗力を強くします。さらに赤の色素成分であるリコピンには、強い抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぎ、がん予防の働きも期待されています。

## アルファ米ってなに？

7月13日の「和風マーボーナスどん」、7月15日の「夏野菜カレーライス」には、流山市の防災危機管理課からいただいた、アルファ米を使います。アルファ米とは、一度炊いたごはんを乾燥させたものです。普通のお米と比べて、早く炊け、長期保存ができるので、地震などの災害が起きたときの非常食として、流山市で備蓄されています。



今回は、給食室の炊飯器で炊きますが、災害時には、お湯または水を混ぜて蒸らせば食べることができるので、非常用保存食として便利です。災害が起きた時どうするのか、水や食べ物ものが保存してあるのかなど、おうちの人と話してみましょ。