

# きゅうしょく 給食だより

まいつき 毎月19日は食育の日



れいわ 令和5年  
ねん がつ ごう  
7月号

ながれやましりつしんかわしょうがっこう  
流山市立新川小学校

いよいよ夏本番をむかえようとしています。暑いからといって、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい飲み物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしましょう。



がつ か たなばた  
7月7日は七夕



七夕は中国の古い伝説がもとになっているといわれています。昔、はたおりが上手な「織姫」と牛飼いの「彦星」が結婚しましたが、自分の仕事をおろそかにし二人で遊んではかりいたため、天の神様は二人を天の川の両岸に引きはなしました。ただし、1年に1度、7月7日の夜だけ会うことがゆるされました。これが、「織姫」と「彦星」の伝説です。

## 7/7 七夕 ★「そうめん」に込める願い



七夕には「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具たくさんになると、栄養のバランスが良くなります！

あつ ま なつ げんき す  
暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

なつ げん き す  
夏を元気に過ごすには

はや ね はや お  
にっ ちゅう からだ うご  
早寝・早起きをし、日中は体を動かす



よ 夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

あさ ひる ゆう しょく き そく ただ  
朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



じゆく ゆうしょく  
塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

しゅ しょく しゅ さい ふく さい  
主食・主菜・副菜をそろえた  
食事を心がける



なつやさい  
夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

なつ よう そ おお ふく た もの  
夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

ビタミンC

ビタミンC

ビタミンC

ぶたにく げんまい はいがまい だいす  
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



つめ もの す き  
冷たい物のとり過ぎに気をつける



おなかをこわしたり、食欲がなくなったりする原因になります。

すい ぶん ほ きゅう こころ  
こまめな水分補給を心がける



あせ 汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

きゅうにゅう わす  
牛乳も忘れずに！

なつやす はい の ひと  
夏休みになると飲まなくなる人もいるようです。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、

なつ ひと  
夏のスタミナとして、おやつや食事のときに飲みましょう。乳アレルギーのある人や牛乳が

にがて ひと とうにゅう こざかな おぎな  
苦手な人は、豆乳や小魚などで補いましょう。