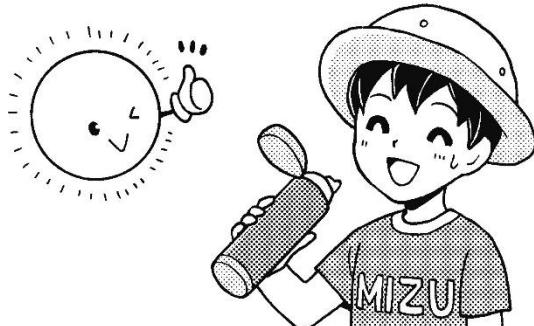


給食だより 7月

北区立西ヶ原小学校
校長 諸田 哲
栄養士 小河 春那
2025年7月 発行

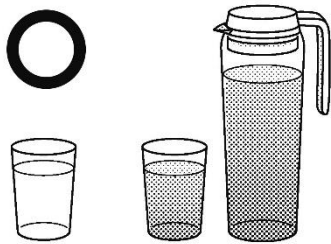
強い日差しに夏の訪れを感じる季節となりました。子供たちは汗をかきながらも元気に過ごしています。7月は給食でもトマトやきゅうり、なすなどの夏野菜を取り入れ、暑さに負けない体づくりを応援しています。また、熱中症予防のために、水分補給をこまめに声かけしています。ご家庭でも、朝ご飯をしっかり食べ、元気に夏を迎えられるように、ご協力お願いいたします。

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

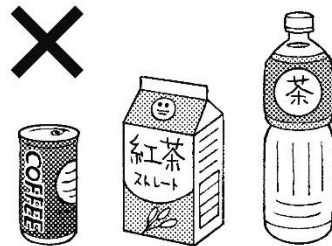
水分補給に適した飲み物



ふだんのは時は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

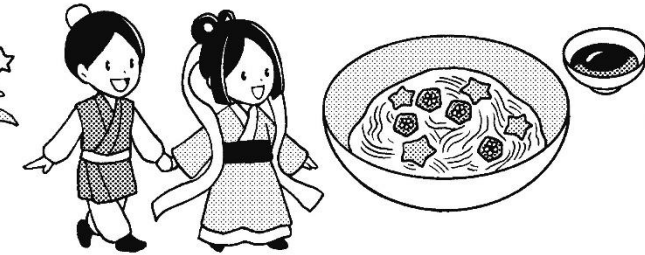
カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女(織姫)と牽牛(彦星)が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。



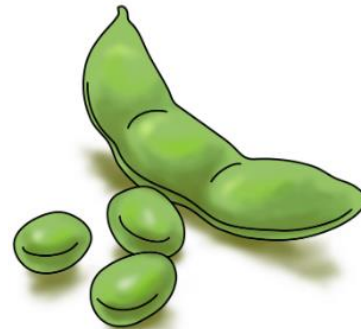
七夕献立

- 七月七日の献立は、
- ・天の川ちらし(食缶の中に天の川を描きます)
 - ・牛乳・枝豆・七夕そうめん汁
 - ・星に願いをゼリー(ブドウゼリーに星のマカロニがのっています)



さらに、ゼリーにはクラスで一つ当たりがあります。パインが星くずのようにゼリーの下に入っていますが、当たりのパインは大きいまま入っています。当たった児童は給食のリクエストが出せます。お楽しみに♪

よねんせい しょくいく 四年生の食育



七月七日に、四年生が枝豆の枝切りをします。朝、採れたての枝付きのままの枝豆を、はさみを使い、房を一つ一つ切っていきます。全校児童分なんと20kgの枝豆にチャレンジします。