

(家庭数)

7月給食たより

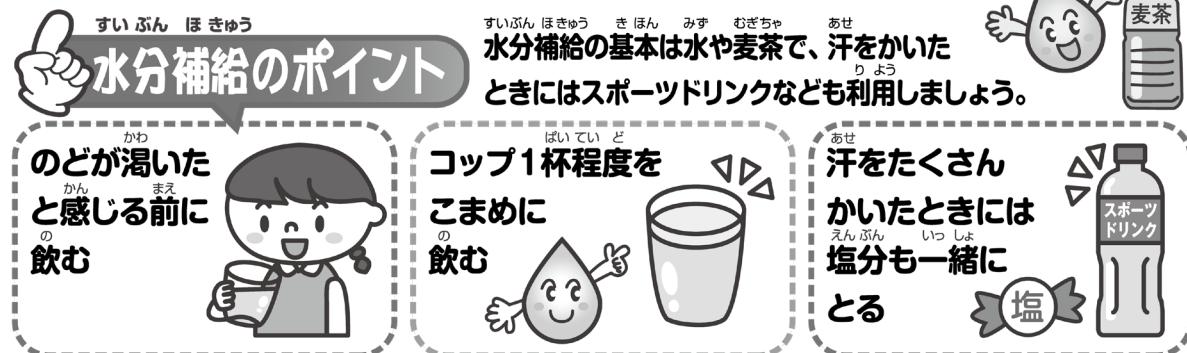


市川市立若宮小学校

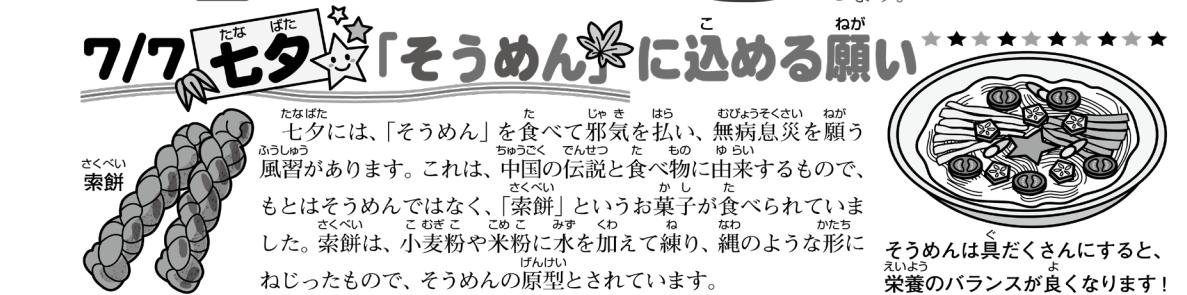
いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心掛け、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしましょう。



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、ひたすら休憩をとる、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増え、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

なつやす はじ なつやす きゅうしょく ひと ちゅうしょく よう
いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食はありませんので、おうちの方が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

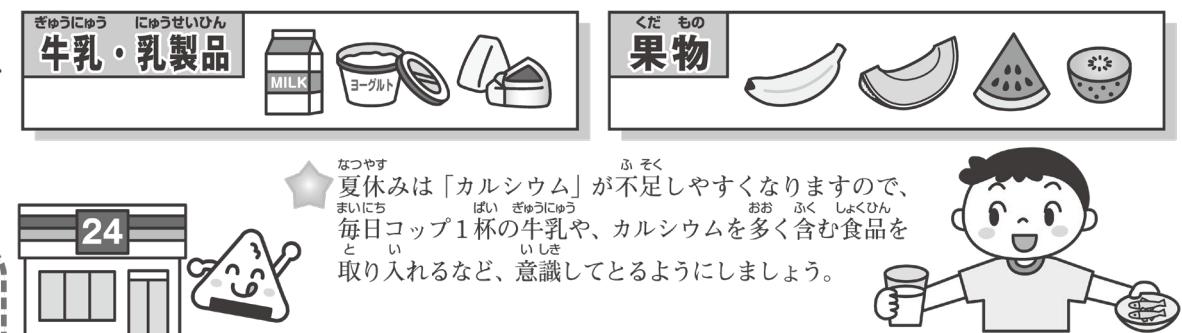


選び方の基本

しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの ふく
主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



今月の給食について

1日(火) 半夏生(7/1)

半夏生は夏至（一年で一番日が長い日）から数えて11日目の日です。昔は半夏生を自安に農作業を終わらせていました。半夏生では作物が「たこ」の足のようにしっかりと根をはり、豊作になるようにと願い「たこ」を使った料理を食べます。給食では「たこめし」を提供します。

2日(水) 1年生とうもろこしの皮むき

1年生がとうもろこしの皮むき体験を行います。皮をむいたとうもろこしは、当日の給食で提供します。

7日(月) 七夕(7/7)

七夕にちなんで「星形ハンバーグ」「七夕汁」「七夕ゼリー」を提供します。「七夕汁」には星の形をしたお麩やなると、天の川に見立てたそうめんが入っています。