

# 食育だより



川口市立新郷東小学校 令和4年6月30日(木)

各地で、海開きや山開きが行われ、夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を元気よく過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心掛けるようにしましょう。

## 朝ごはんを食べて熱中症を予防しよう！

暑い日が続くこの時期は、熱中症や脱水症が心配な季節です。夏は、気温とともに体温も上昇するので、体は発汗によって体温を下げようとします。その汗に、水分だけでなく塩分もふくまれており、それらがなくなると脱水症になります。脱水症を放っておくと熱中症、熱射病へと症状が移行していきます。

暑くなる日中を乗り切るためには、朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんを食べずに学校へ来てしまうと体の水分タンクが空のまま活動することになるのでとても危険です。ここで簡単に熱中症を予防できる朝食を紹介します。

### ごはん系

- ごはん+みそ汁(インスタントなどを含む)
- お茶漬け  
(食欲がないときは、冷やし茶漬けもいいですね。)

### パン系

- 総菜パン+牛乳など
- 食パン+カップスープなど

○ポイントは、水分と塩分を摂ることです！  
積極的に朝ごはんを食べて熱中症対策をしましょう。

## 『東っ子じゃがいも』が献立に登場♪



今回は、学校応援団さんのご指導の下、学校ファームで栽培した「東っ子じゃがいも」が、給食センターの皆様のご協力により、「東っ子じゃがいもの青のりこふきいも」として給食に登場しました。



★7月12日(火)にも、「東っ子じゃがいも」が入った東っ子じゃがいもの夏野菜カレーが登場します。

## 7月7日は★七夕の日★



七夕は、古く中国の「乞巧奠きっこうてん」からきていると言われていています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織女(織姫)が恋人同士で仲が良すぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲を裂いてしまいました。そして年に一度、七夕の日にししか会えなくなってしまったとのことです。

この日には、短冊に願い事を書いて書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

### 7月7日(水)は七夕給食です！

七夕にちなんで、オクラと米粉めんて星や天の川を表した七夕汁、星の和風ハンバーグ、こぎつねごはんです。デザートには、七夕ゼリーを付けました。

### 今月の給食目標

**好き嫌いなく、なんでも食べよう。**

2学期の給食は、**9月2日(金)**から始まります。  
楽しい夏休みをすごし、9月には元気に学校へ登校しましょう！