

給食だより7月

令和4年 6月 29日
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士 杉本 千香子

夏バテしないためには…

日に日に気温が高くなってきましたが、夏バテしていませんか？暑さに負けないためにも、こまめな水分補給と栄養バランスのよい食事が大切です。「夏バテしない」の合言葉に気を付けて、元気に夏を過ごしましょう。

夏 野菜を食べよう！

バ

ランスよく食べよう！

テ

ツブツブ（鉄分）不足に注意！

し

ょくよく（食欲）を増す工夫を！

な

っとう・うなぎ・豚肉で疲労回復！

い

ちょう（胃腸）に優しい食事を！

小松菜や海藻、あさり、レバー など

冷たいもの
食べ過ぎ
注意！

香味野菜や酸味で食欲アップ！

ビタミンB₁

7月の献立紹介

1日 半夏生（はんげしょう）

夏至から数えて11日目を半夏生（はんげしょう）と言います。田植えを終えた梅雨明け間近のこの時期には、稲の根がタコの足のよう四方八方にしっかりと根付きますように、との願いを込めてたこを食べます。給食では【たこ飯】を作ります。



7日 七夕（たなばた）

平安時代から七夕にはそうめんをお供えしていたそうです。これは、そうめんを天の川に見立てたという説や機織りの糸だという説があります。給食では、そうめんの代わりに【七夕うどん】を作ります。

20日 手作りパン

通常、パンはパン屋さんに注文していますが、この日は三小の給食室で一からパンを作ります！強力粉やイーストを使って調理員さんが手ごねでパン生地を作り、発酵させ、ウィンナーに巻いて、オーブンで焼きます。焼きたてほかほかのパンをお楽しみに！



7月も清瀬の農家さん、松村さん（写真右）と岩田さん（写真左）が育てた野菜をたくさん使います！献立表に書いてありますので、チェックしてみてください。



清瀬市公認キャラクターを知っていますか？

清瀬市には、清瀬商工会にんじんキャラクターであり、清瀬市公認キャラクターの「ニンニンくん」がいます。献立表や給食だより、ランチレターに登場予定です！



なまえ	ニンニンくん
うまれ	きよせし
ねんれい	3さい
とくぎ	にんじゅつ
すきなもの	きよせのにんじん

水分補給のポイント

いつ？

朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。



何を？

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。



どれくらい？

1日 1.2ℓが目安。

1.2ℓ



運動などで大量に汗をかいたら？

汗によって減った体重の7割程度の水分補給に加え、塩分も取る必要があります。塩分濃度0.1%~0.2%程度のスポーツ飲料など。

