

# しょくいく 食育だより 7月号

～お子さんといっしょにご覧ください～

令和7年度  
宇都宮市立城東小学校



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。夏を楽しく元気にすごすためには、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がけるようにしましょう。

## ねっちゅうしょう 熱中症にならないために、こまめにすいぶんほきゅう 水分補給



人間の体は60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいたときは、すでに脱水が始まっています。のどがかわく前に、こまめに水や麦茶などをとりましょう。また、たくさん汗をかくときは、スポーツドリンクや塩分も補給しましょう。

## あつ ま たいりよく 暑さに負けない体力づくりを！

### 1日3食をしっかりとり

朝・昼・夕、バランスよい食事をきちんと食べます。朝食抜きにならないよう気をつけましょう。



### こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。



### 冷たいものをとりすぎない

冷たいもののとりすぎは、胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



### 十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は、体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとりましょう。



## なつやさいた 夏野菜を食べよう

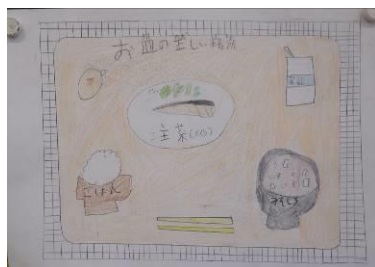
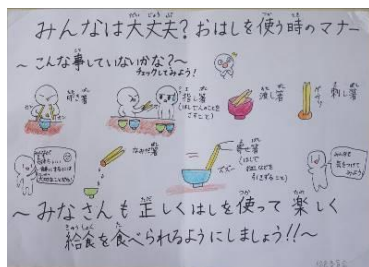
夏の旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高く美味しいので、積極的に食べましょう。

そうめんには野菜・肉・卵などのトッピングをしてみましょう。そうめんだけでは栄養価が低いため、真沢山にすることで、たんぱく質やビタミンなどもバランスよくとることができます。



## しよくじ しゅうかん がつ にち にち 食事マナー週間（6月23日～27日）

6月の食育月間の取り組みとして、城東小学校では「食事マナー週間」を設定し、給食委員会の児童が、食事マナーのポスターを制作し、給食の時間に食事のマナーについて放送しました。毎日の食事の中で、食事のマナーを意識するようにしましょう。



### たなばた 七夕

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のような五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾るようになりました。七夕には、天の川に見立てて「そうめん」を食べる習慣があります。7日の給食では、そうめんを入れた「七夕汁」をだします。楽しみにしてください



## カルシウムで丈夫な骨と歯を育てよう



カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期に、しっかりカルシウムを補給して強い骨や歯をつくることが生涯の健康につながります。毎日飲んでいる牛乳はカルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます。丈夫な骨を作るために、休日も牛乳を積極的にとるようにしましょう。

### ほごしゃ みなさま ねが 保護者の皆様へお願い

雨が多くなり、湿度や気温が高くなるこの時期から夏にかけて、食中毒の発生が心配されます。安全で安心な給食ができるよう、児童が使用する「ハンカチ」「マスク」「ランチマット」は、洗濯して乾いている衛生的なものを持参させていただくよう宜しくお願いします。