

もいもい

～食育だより～

7月号 海道小学校 令和2. 7. 吉日

お家の方と読んでください。

毎月19日は
食育の日!!

1年生の育てている色とりどりの朝顔がきれいに顔を見せる時期となりました。毎日湿度・気温が高くてたくさん汗をかく時期でもあります。汗をかくと体の水分だけではなく、カルシウムなども一緒に出てしまいます。水分補給と同時に、栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

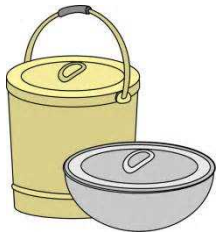
7月のもくひょう

上手な片付けをしましょう!

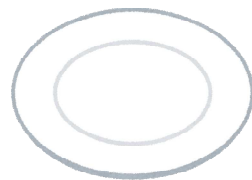
給食は食べて終わりではありません。そのあとの、後片付けまでが給食の時間です。きちんと後片付けをしましょう!

<後片付け名人になろう!>

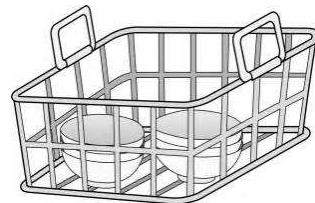
残したものは同じところ



お皿はきれいに!



食器をそろえる



分別してごみを捨てる



元の位置にのせる



配膳台をふいてしまう



7月7日はおり姫とひこ星の話が有名ですが、それとは別に、七夕にそうめんを食べるようになった伝説のお話があります。それは、古代中国の王の子どもが7月7日に死に、その霊が人々に病を流行させました。そこで病をふせぐためにその子の好きだった「素餅（さくべい）」というそうめんの原型といわれるものを供えたことが始まりといわれています。

七夕



海道小学校では、7月7日（火）に七夕の日にちなんで「五目ごはん 牛乳 七夕汁 七夕ゼリー」の七夕メニューを提供しました。



「七夕メニューの写真です」



「給食の様子です」



～暑さを乗り切るために夏野菜を食べよう～

暑さを乗り切るためには、栄養バランスよく食べる事が大切です。この時期ならではの旬の食材をおすすめします。たくさんの日ざしをあびた夏野菜には、ビタミン類やミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。夏野菜には、水分やカリウムを含んでいるものが多く、ほてった体を冷やしてくれます。夏に不足がちな栄養素を補給できるのが夏野菜の良いところです。

トマト…真っ赤なトマトは抗酸化作用があるビタミンA・Cが含まれています。



リコピンという色素が含まれていて病気に負けない免疫力も高めてくれます。

ピーマン…ビタミンCが豊富な食材です。皮膚の粘膜やウィルスから体を守り、夏風邪にも効果的なビタミンAも含まれています。

