



だより



宇都宮市立明保小学校

2025年7月

7月を迎え夏本番の暑さになりました。子どもたちの食欲も落ちるこの時期……。給食では、夏野菜をたっぷり使って体の中から冷していく献立やピリ辛い味で刺激を加えるなどの工夫をしています。

★今月の献立から★

5日……七夕献立



7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の両岸にある「ひこぼし」と「おりひめぼし」が、1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。笹竹を立てて、短冊に願い事を書いて飾りつけをしたり、「そうめん」を食べたりします。給食でも、そうめんを入れた七夕汁を実施します。

10日……納豆献立

7月10日は「納豆の日」です。日付が「な(7)っとう(10)」と読める語呂合わせから、1981年に納豆の消費量増加を目指して、関西納豆工業協同組合によって制定されました。納豆は、柔らかくゆでた大豆に納豆菌をつけて、20時間発酵させて作ります。ネバネバと糸を引く納豆は日本独自の食文化です。納豆の日に合わせて、あづま食品株式会社様から、宇都宮市内の小中学校に納豆を無償提供していただきました。味わって食べましょう。

22日……宮っ子ランチ(夏)

「宮っ子ランチ」は、宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることができる献立を実施しています。夏のメニューは「平和を願って大いちょう献立」です。

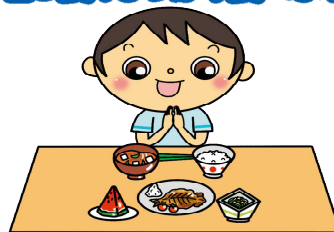
※ 9月1日(月)から授業・給食が始まります。ハンカチ・ティッシュ・ランチマット・歯ブラシ・コップを忘れずに、持ってきてきましょう！

暑さに負けない食事しよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう！



暑くて食欲がでないこともあるでしょう。でも、食事は体を動かすエネルギーの素です。食事の回数がへると栄養が不足して、夏バテを起こしてしまいます。特に、朝食は毎日しっかり食べましょう。

② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう！



冷たいものを食べ過ぎると、胃や腸の働きが悪くなることがあります。砂糖を多く含む清涼飲料水を飲み過ぎると、余計にのどが渇いたり、食欲がなくなることもあります。水分補給は水や麦茶などで、こまめに行いましょう。

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう！

太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜は、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」と水分をたっぷり含んでいます。

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ！

