

食育だより

昭和小学校
令和5年度7月号
おうちのひとよみましょう

7月になり、毎日暑い日が続いていますね。疲れを感じている人も多いでしょう。そんな時こそ食事が重要です！食べ物に含まれる栄養素は、みなさんの体の中でいろいろなはたらきをしてくれます。バランスの良い食事をとって、暑さに負けない体をつくりましょう。



7月7日 七夕

7月7日は1年に一度、織姫が天の川を渡って彦星のもとを訪れることができる、とてもロマンチックな日、七夕です。昔、女の人が夜通し機織りをしていました。織りあがった布を神様に供え、病気や悪いことが起こらないようお願いしました。それが伝わり今では、短冊に願い事を書いて笹竹につるすようになりました。

給食では、ちらしずしや七夕汁など、七夕をお祝いしたメニューが出ます。七夕汁は、天の川に見立てたそうめんと星型のかまぼこで星空をイメージしました。お楽しみに！



7月13日 宮っ子ランチ

宮っ子ランチとは、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食で、年に4回実施されます。今回は、夏のメニューで「平和を願って大いちょう献立」です。宇都宮市は、太平洋戦争で空襲を受け、大半が焼失してしまいました。戦後も苦しい生活が続いていましたが、空襲で黒こげになった旭町の大いちょうが翌春芽吹き、復興のシンボルとして人々の心の支えとなりました。市民の強いエネルギーにより復興が進められ、現在のように家やお店などが建ち並びまでに発展しました。その大いちょうにちなんで、宇都宮市の復興と平和への願いを込めた献立です。



あつ ま なつやす かた
暑さに負けない夏休みの過ごし方



- 朝食をとろう
朝食は、1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気を付けよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食・主菜・副菜・汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいものとりすぎに気を付けよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>



もうすぐ夏休み！夏休みに入っても、生活習慣が乱れないように気をつけて生活しましょう！

★献立★

- 十六穀ごはん
- 牛乳
- 宮っ子あげぎょうざ
- からしあえ
- 大いちょう汁
- マスカットゼリー



▲シンボルロードの大いちょう