



令和5年7月号

うつのみやしりつとまつりしょうがっこう  
宇都宮市立戸祭小学校

おうちのひと  
よみましょう

いよいよ7月、夏休みまであと少しですね。梅雨明けの蒸し暑さで何となく体がだるく、食欲も衰えやすくなる時期です。

子どもたちの楽しみなプールですが、水に入った後の子どもたちの食欲は少し減退してしまうそうです。この時期、給食でもビタミンやミネラルたっぷりの旬を迎える夏野菜を使ったり、食欲をそそる香辛料を使ったりと、子どもたちのために工夫しています。そして、給食室では衛生面に配慮しながら、毎日心をこめておいしい給食を作っています。

暑さに負けない健康な体を作るためにも、しっかり食事をとることはとても大切です。暑さに負けない食生活を心がけて、元気に夏を乗り切りましょう！

## 夏の食事のポイント8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



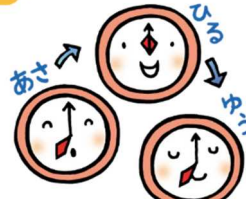
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

## 7月7日は七夕です

七夕は、毎年7月7日に華やかな飾りつけをしたり、短冊に願い事を書いたりするなど日本の伝統的な行事として親しまれています。

中国では裁縫が上手な織姫にあやかり、裁縫や書道などの手習い事が上達するようにお祈りしたことが始まりだと言われており、現在のようなさまざまな願い事を短冊に書くように変化しました。そして、まっすぐに育ち、生命力が強い笹や竹が用いられるのは、子どもたちが健やかに成長できるように祈りが込められているからです。七夕当日の夜、暗くなったところに家族そろって空を見上げてみましょう！

七夕には、そうめんを食べることが多く、天の川や織姫の織糸に見立てられ行事食となりました。「健康に過ごせる」という意味が込められており、中国の伝統的な小麦粉菓子「索餅」が由来とされています。

給食でも、7月7日にそうめんの入った「七夕汁」を予定しています。

どうぞ楽しみに！



「索餅」



## 宮っ子ランチ ～平和を願って 大いちょう献立～



宮っ子ランチは、児童が宇都宮の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的とした給食です。季節ごとに、4つの献立があります。

今回は、夏の「平和を願って大いちょう献立」を7月19日（水）に予定しています。太平洋戦争末期に空襲を受けた宇都宮市ですが、戦後人々がたくましく生き抜いてきたことに誇りをもち、自分もがんばろうという意欲をもたせる献立です。



マスカットゼリーは、大いちょうのイラストが描かれた宇都宮市オリジナルデザインです。

夏休みも元気いっぱい過ごせるように、食事を中心に体のことを考えながら生活してくださいね。  
夏休みが終わったとき、日焼けして、少しお兄さん・お姉さんになったみんなに会えるのを楽しみにしています。

