



令和4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。梅雨が明けると本格的な夏の暑さが続きます。暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼ～っとするなどの体の調子がおかしくなることです。

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がとても大切です。給食室では、調理員のみなさんが厳しい暑さの中でも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くださっています。残さずしっかり食べて、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！

なつ よ ぼう  
夏ばて予防

なつ しょくせい かつ  
夏の食生活チェック

# 1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでしていると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

# 4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

# 2 朝ごはんをしっかり 食べよう



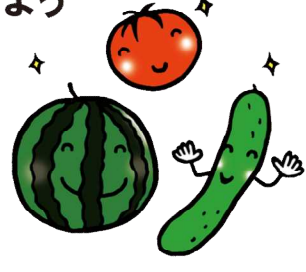
1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

# 5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましよう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

# 3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

# 6 よ 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。



7月7日は七夕です

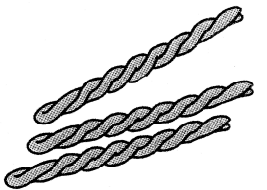
昔、七夕には小麦粉で作られた「索餅」というお菓子を食べて健康を願っていました。

それが天の川に見立てた今の「そうめん」に替わり、食べられるようになったそうです。

星の形をしているオクラや星形にしたにんじんを飾ってもきれいですね。

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。お楽しみに！

「索餅」



## 宮っ子ランチ ～平和を願って 大いちょう献立～



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。

