

7月給食だより

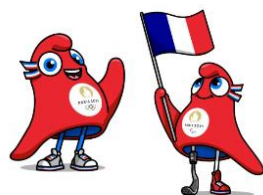


志木市立宗岡小学校
令和6年度7月号

暑さで食欲が落ちたり、夏バテをしたりしていませんか？暑さに負けず元気に

すごせるよう水分補給や食事に気をつけましょう。

2024パリオリンピックが始まります！



みなさんが注目している競技は、ありますか？

選手の方々は、この日のために必死に準備してきていると思います。

もちろん食事とても大切にしていって、よい結果が出せるように何を食べるか計画的に考えて本番をむかえていると思います。

そこで、宗小では『食で世界を知ろう！』ということで、7月の献立にさまざまな世界の料理を入れました。食べ物からも世界を知り、いろいろな文化を受け入れ、興味をもってください。パリオリンピックを楽しみましょう！

夏を元気に楽しく乗り切るために気を付けるポイント♪

①早寝早起き朝ごはん

1日のリズムを大切にしましょう。お休みの日も寝だめせずしっかり朝ごはんを食べて、1日元気に過ごしましょう。



②きちんと水分補給

水分補給は大切ですが、何を飲めばよいかわかっていますか？

のどが渇いたときは、麦茶がお勧めです。ノンカフェインでミネラル補給もできます。炎天下の外出行や運動後は牛乳を飲むと熱中症にかかりにくくなるということも言われています。



③冷たいもの・おやつに注意

冷たいものの食べすぎは胃が弱ってしまい、夏バテの原因になります。

④夏野菜をたっぷり食べよう



夏野菜は体にこもった熱を外に逃がしてくれるものが多く、ビタミン・ミネラルもたくさん含まれています。旬野菜パワーは最強です！



七夕とは、7月7日の夜、天の川に隔てられた織姫と彦星が、年に1度だけ会うという伝説にちなんだ年中行事のひとつです。七夕には願い事を書いた短冊を笹にかざり祈ります。それは織物が上手だった織姫のように「物事が上達しますように」とお願いしたのがはじまりといわれています。今日は、お星さまのような形のオクラを入れました。皆さんの願いも叶いますように。

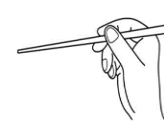


8月4日ははしの日です！

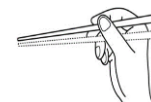


夏休み中に練習しよう！

← おはしの正しい持ち方

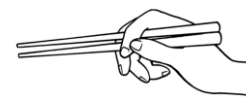


① えんぴつのようにお箸を1本もつ



② もう1本のお箸を親指のつけねと薬指の先ではさむように持つ

〈悪い持ち方〉



お箸は、混ぜる・はさむ・くるむ・切る・つまむ等色々な使い方ができます。

毎日の食事で正しいお箸の持ち方ができるように心がけましょう。

お箸が正しくつかえると、食べている姿がとてもカッコよく見えますよ！

～栄養士のひとりごと～



『リスのエビフライ』、知っていますか？

もりなか森の中の、リスの落とし物です。図書先生のとしよし先生が図書室に本があることを教えてくださいました。

ぜひ読んでみてください！そして夏休み、

みなさんも何か発見できると楽しいですね。

