7月給食だより

志木市立宗岡小学校
令和７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。

～七夕～

七夕とは、7月7日の夜、天の川で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。給食ではお星さまのような形のオクラを使いました。みなさんの願いが叶いますように。

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。お休みの日もだらだらせず同じ時間に起きて朝ごはんを食べて、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、何を飲めばよいか知っていますか？

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。炎天下の外出や運動の後は、**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

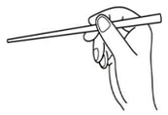
冷たいものの**食べすぎ**は胃が弱ってしまい、夏バテの原因になります。

④夏野菜をたっぷり食べよう

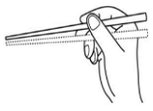
夏野菜は体にこもった熱を外に逃がしてくれるものが多く、ビタミン・ミネラルもたくさん含まれています。**旬野菜パワーは最強**です！

8月4日ははしの日です！

夏休み中に練習しよう！

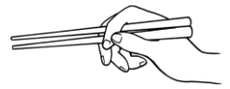


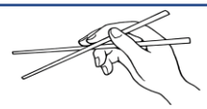
①えんぴつのようにお箸を1本持つ



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！２学期、多くの人がお箸を正しく使えるようになっていることを期待しています！

～図書室とのコラボ給食について～

今月の図書室とのコラボ給食は４冊あります。そこで、学校図書員さんに本の紹介をしていただきます。

『**おっきょちゃんとかっぱ**』…かっぱのガータロに誘われて水底のお祭りへ出かけたおっきょちゃん。もらったおもちを食べたらば、水の外の記憶をすっかりなくしてしまい、ガータロのうちの子として楽しく暮らし始める。もとの世界に戻るには、大きなスイカをたべなくちゃ！

『**すいかのプール**』…大きなすいかがパカッと２つに割れたら真っ赤なすいかのプールのプール開き！さっくさっく、ぴちゃんぴちゃん、しゃぽん！すいかの音がたまらない♪踏んで歩いて、ひ～んやり浸かる、まずは一番乗りで「いただきます♡」

『**やまのえ　のこえ　かわこえて**』…満月の夜おそく、きつねのきっこが心強いＳＰと町まで出かけて買ったのはいなりずし用のあぶらげ(あぶらあげ)なんと100枚！おまけに10枚もらって全部合わせて110枚！帰り道、あぶらげをねらう怪しい声が聞こえてきて。

『**よもぎだんご**』…ばばばあちゃんと子どもたちは野草をつんで、おいしい”よもぎだんご”作りをスタート！絵本からよもぎのいい香りがしてきそう♡よもぎのほかにも食べられる野草が大集合！

夏休み、暑すぎる日は読書をしてみませんか？