



平成 27 年 6 月 30 日
 練馬区立豊玉第二小学校
 校長 佐野 匡
 栄養士 永山 真衣



暑い夏の季節となりました。もうすぐ夏休みですね。この時期になると「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばてとは、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することです。

朝昼夕の食事をきちんと食べて栄養をしっかりとる、また夜更かしをせずに体をよく休め、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活

① 3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体は疲れやすくなります。朝ねぼうをして朝ごはんを食べないことがないよう、朝からしっかり栄養のバランスを考えて食べましょう。

② こまめに水分をとる



暑い夏は汗を多くかくので、体から水分が失われ、脱水症状などを引き起こしやすくなります。のどがかわく前からこまめに水や麦茶で水分をとりましょう。

③ おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎたり、だらだら食べると食事が食べられなくなり、栄養がたより、だるさの原因となります。また、冷たい飲み物の取り過ぎで胃腸が弱くなりがちなので気を付けましょう。



7月7日は「七夕」

7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の両岸にある「ひこぼし」と「おりひめ」が1年に1度だけ会うことができるという伝説にもとづいた皇祭りの行事です。

七夕には、笹竹を立て、短冊に手習い事の上達を願い飾り付けたり、そうめんを食べる風習があります。

この日の給食では、天の川をイメージしてそうめんを入れた天の川汁と、ひこぼしとおりひめをイメージした皇形のパンを入れたお皇さまゼリーが出ます。

楽しみにしていてくださいね！



なつに美味しいやさいクイズ

- Q1 インド生まれで、きれいな紫色をしているよ。実の95%が水分で、たまごのような形をした夏に美味しいこの野菜はなあに？
- Q2 しし(ライオン)の鼻に似ているので、この名前がついたよ。ピーマンの仲間とときどきから~いのもあるこの野菜はなあに？
- Q3 太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤になった実には栄養たっぷり。夏に負けない体をつくってくれる頼もしいこの野菜はなあに？
- Q4 夏にとれるこの野菜は冬までおいておくことができるよ。ハロウィーンにも登場する、ビタミンいっぱいのこの野菜はなあに？
- Q5 黄色のつぶつぶがなかよくいっぱい並んでいて、運動などでつかれたときに食べるといいよ。ゆでるとあまくておいしいこの野菜はなあに？

やさいクイズのこたえ

Q1: なす Q2: ししとう Q3: トマト Q4: かぼちゃ Q5: とうもろこし

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。7月の引き落としは7月6日・16日(再引き落とし)です。