

# きゅうしょくだより 7月



令和8年6月26日  
練馬区立北町西小学校

夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。暑くなると食欲が落ちたりぐっすり眠れなかったり、体調を崩しやすくなります。夏の暑さに負けない強い体を作るために「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けて元気に過ごしましょう。



## 七夕の行事食 「そうめん」



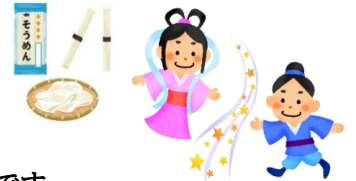
七夕は中国から伝わった行事で「7月7日の夜、天の川を渡って織姫と彦星が1年に一度だけ会える」という伝説に基づいたお祭りです。

年に5回ある重要な節句の一つで、地域によっては盛大な行事が行われます。

七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。

そうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「索餅」（小麦粉と塩と水でつくったもの）

が原型といわれています。7日の給食は、そうめんと星型のかまぼこが入った「七夕汁」です。



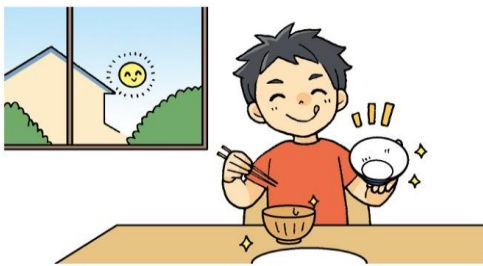
## 水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB1は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



### 朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



©少年写真新聞社2026

### みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしやすくなります。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



©少年写真新聞社2026



## 6月の給食の主な食材産地



ごぼう…青森県  
きゅうり…埼玉県  
だいこん…青森県  
こまつな…埼玉県  
しょうが…高知県  
にんにく…青森県  
トマト…埼玉県

かぼちゃ…神奈川県  
ピーマン…茨城県  
赤パプリカ…茨城県  
ねぎ…千葉県  
えのき…長野県  
しめじ…長野県  
セロリー…静岡県

じゃがいも…練馬区  
とうもろこし…練馬区  
たまねぎ…練馬区・佐賀県  
にんじん…徳島県・千葉県  
キャベツ…練馬区・茨城県  
にら…茨城県  
レタス…長野県

さくらんぼ…山形県  
ぶたにく…群馬県  
とりにく…岩手県  
ぎゅうにく…栃木県

