



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。5日の給食はそうめんと星型のおふが入った「天の川汁」です。



©少年写真新聞社2024

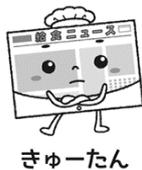
生活習慣をととのえて夏バテを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテを防ぐには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめな水分補給をする、早寝早起きをすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心掛けて、夏を元気に過ごしましょう。

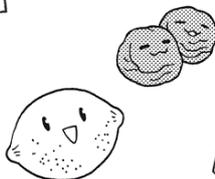


©少年写真新聞社2024

食欲がわかない時は？



きゅーたん



食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品(レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど)を活用しましょう。

©少年写真新聞社2024

6月の給食の主な食材 産地

- | | | | |
|--------------|-----------|-----------|--------------|
| にんじん…千葉県 | もやし…栃木県 | こまつな…埼玉県 | にんにく…青森県 |
| たまねぎ…佐賀県、群馬県 | ねぎ…千葉県 | セロリ…長野県 | しょうが…高知県 |
| キャベツ…練馬区 | だいこん…青森県 | きのこ類…長野県 | とりにく…宮崎県、岩手県 |
| ピーマン…茨城県 | ごぼう…熊本県 | なす…埼玉県 | ぶたにく…群馬県、茨城県 |
| きゅうり…茨城県、埼玉県 | じゃがいも…長崎県 | さつまいも…千葉県 | こめ…青森県、岩手県 |