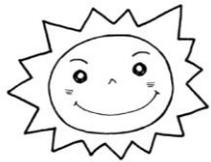




給食だより

2024年 7月号
明石市立魚住東中学校

いよいよ7月です。だんだんと日差しの強い日も多くなり、暑い夏がやってきます。暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう

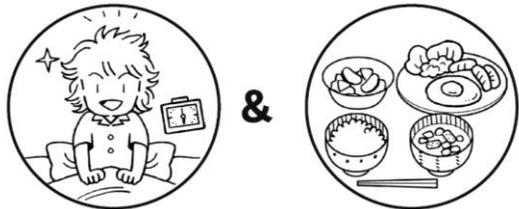


暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。



元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊 & 朝ごはんめまでは…

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給をすることが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



7・8月の予定

7月 1日(月) 総体予備日のため、給食なし(お弁当)
7月 10日(水) 1学期給食最終日

8月 29日(木) 2学期給食開始日

給食エプロンについて

給食当番は給食最終日の 10日(水) に給食エプロンを持ち帰り、洗濯アイロンがけをして、16日(火) に忘れずに持ってきてください。



7月1日は半夏生(はんげしょう)

関西地方には、半夏生にタコを食べる風習があります。半夏生は、夏至(げし)から数えて11日目となる日のことをいいます。タコの足は四方八方に広がっていることから、植えた稲が、四方八方に根付くようにという意味やタコの吸盤(きゅうばん)は一度くっついたら離れないことから、稲穂が吸盤と同じようにしっかりと実るようにという願いを込められタコを食べるようになりました。



半夏生メニュー

7/2 (火)
・ごはん
・おからコロッケ
☆たこたこサラダ
・春雨スープ
・牛乳



七夕メニュー

7/4(木)
・鶏ごぼうごはん
・大豆と小魚の炒め物
☆七夕汁(星かまぼこ入り)
・牛乳



あかしっ子大好きメニュー

7/8 (月) 第2位
・ごはん
☆ヤンニョムチキン
・わかめスープ
・冷凍みかん
・牛乳

七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機(はた)を織るのが上手な織女と牛飼いの牽(けん)牛(ぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



給食員からお願い

【持ち物について】

給食がある日には
☆お箸、マスク(当番の人)を必ず持ってきてきましょう。
お箸を忘れたら、担任の先生に言いましょう。借りた時は新しいものを返却しましょう。



夏休み中も大切!



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

