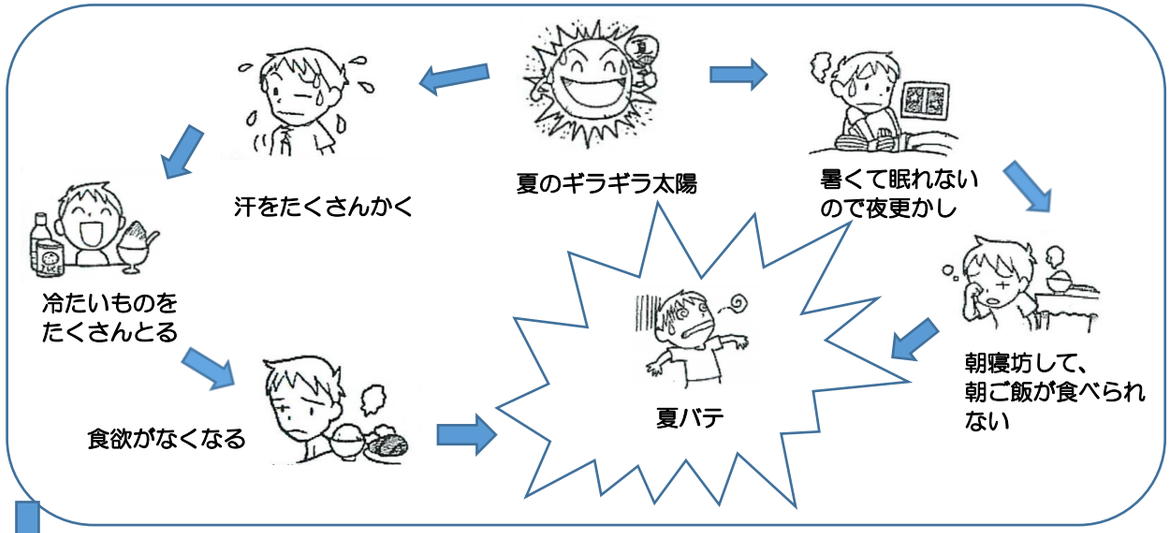
7月給食だより

志木市立宗岡小学校
令和5年度7月号

気温が上がり、日差しも強くなってきました。暑さのために食欲が落ちたり、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配りましょう。



夏を元気に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。お休みの日も寝だめせずしっかり朝ごはんを食べて、1日楽しく過ごしましょう。

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！

～七夕～

七夕とは、7月7日の夜、天の川に隔てらた織姫と彦星が、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。地域によっては七夕にそうめんを食べます。これは、7月7日に亡くなった皇帝の子どもが鬼となって病気を流行らせていました。そこでその子供の好物だった『索餅』を供えたところ病気の流行がおさまったという中国の伝説からきているそうです。

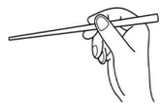
『索餅』とは縄のように編んで作られるお菓子で、そうめんの原型になっているのではないかと言われています。

給食でもそうめん汁を出します。

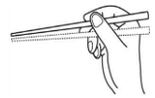
8月4日ははしの日です！

夏休み中に練習しよう！

おはしの正しい持ち方

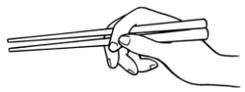


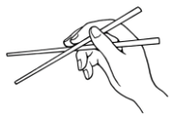
①えんぴつのようにお箸を1本もつ



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、お家でも気を付けましょう。

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よ！

～栄養士のひとりごと～

ここで『きゅうしょくしつからこんにちは』の、正解ランキングを発表します。

1位	3年1組！
2位	6年1組、6年2組
3位	5年1組、5年2組

これからも、ご意見もお待ちしております！元気に2学期会いましょう。