

# 7月給食だより

長岡京市立神足小学校  
令和5年 6月 29日



暑さも本格的になり、7月末には夏休みに入ります。1学期も残り少なくなってきました。疲れはでていませんか。夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたり、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。よく寝て、しっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 夏を元気に過ごすには

**朝・昼・夕の3食を規則正しくとる**

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

**早寝・早起きをし、日中は体を動かす**

×夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

## 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

## 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

**ビタミンB1**：豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

**ビタミンC**：野菜、果物、いも類など

## 冷たい物のとり過ぎに気をつける

×おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

## こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

## おすすめ給食レシピ

### じゃこのカレーふうみあげ

- 材料 約4人分
- 煮干し 20g
  - カレー粉 0.8g
  - 青のり 0.6g
  - 水 28g
  - 小麦粉 12g
  - 油 100g

(作り方)

- ① 小麦粉・青のり・カレー粉・水で衣を作る。(衣が固ければ水を追加する)
- ② じゃこと衣を混ぜ、油に入れて散らして揚げる。(160度で3分)



# 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎える「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は7/23)	お盆 (7/15または8/15 前後)
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、織織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の上用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物食べて、健康を願う風習があります。</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもたっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、やさしい食材をつく「精進料理」野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p>

## 7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにすると、栄養のバランスが良くなります!

## すいぶんほきゅう 水分補給3つのポイント!

**のどが渇く前に飲む**  
少しずつ、こまめに飲む

「のどが渇いた」と感じたときは、もう体は水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。

**飲み物の種類に気をつける**

糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収されません。スポーツドリンクはスポーツの時はいいですが、いつも飲んでいると糖分の摂り過ぎになります。

**食べ物からも水分補給**

飲み物だけが水分補給ではありません。食事からでも水分がとれます。また夏が旬の野菜や果物には水分だけでなくミネラルも多く含まれています。