



令和8年7月
大山崎小学校

暑い夏がやってきます。

7月に入りました。熱中症注意の季節になりました。

冷たいものの食べ過ぎにはくれぐれも注意しましょう。かき氷やアイスクリームなど冷たい状態だと甘さを感じにくくなり、砂糖のとり過ぎにつながるので注意しましょう。

1学期の給食は16日(木)までになります。2学期の給食開始は8月31日(月)からです。

★夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 	七夕 	お盆 	土用の丑の日
タコ (関西地方)	焼きサバ (福井県)	そうめん	ウナギ 「う」のつく食べ物

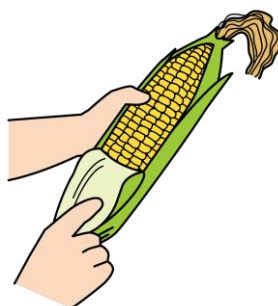


14日の「焼きとうもろこし」は1年生に皮むきを依頼しています♪

14日は1年生に175本のとうもろこしを朝学習の時間に皮むきをお願いしました。

皮をむいたとうもろこしを給食室へ運び、下処理室できれいに洗って、調理室で調理をしています。給食室は大助かりです。

1年生のみなさんには、普段食べている状態になるまでどのような様子なのか知る機会になりますね。皮むきよろしくお願ひします。



「栄養士のひとりごと」



今年の6月はジメジメ感も少なく、朝・夕が涼しくなる…過ごしやすい気候でした。7月は暑くなりそうです。暑さの厳しい時間にみなさんは帰るので、本当に気を付けてくださいね。

京都の7月は、「祇園祭」。平安時代から続く八坂神社の代表的な祭礼で、7月1日から31日までの1ヶ月間にわたり多彩な神事が行われますが、ハイライトとなるのは、絢爛豪華な「山鉦巡行」と露店が立ち並ぶ「宵山」です。

さて、もうすぐ夏休みに入ります。規則正しい生活をしながら、色々な思い出を作ってくださいね。

(栄養士 田中)

注意しよう!! 夏休み中の食生活♪

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分)補給 をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど(適度)に運動 しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく(規則)正しい 生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ(夏)が旬の食べ物 を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物の とり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たいものをとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく(夜食)や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す(進)んで お手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる 機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう(乳)製品や 小魚などでカルシウム をとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください!