



給食だより7月号

令和7年6月30日

荒川区立第二日暮里小学校

校長 池田 真由美

だんだんと日差しが強^{ひ ざ}く、気温や湿度も高^{つよ}くなって、暑い季節^{き おん しつ ど たか}がやってき
ました。この時期^{じ き}は熱中症^{ねっちゅうしょう}や夏バテ^{なつ}が心配^{しんぱい}です。熱中症^{ねっちゅうしょう}や夏バテ^{なつ}の予防^{よ ぼう}のた
めにも、水分^{すいぶん}や食事^{しょくじ}をしっかりととり、暑い夏^{あつ なつ}を元氣^{げんき}に過^すごしましょう。



～夏バテ^{なつ ふせ}を防^ふぐためには・・・～

毎^{まいにち}日の食事^{しょくじ}に氣^きをつけて、規則^{きそく}正しい生活^{せいかつ}をおくることが大切^{たいせつ}です。夏休み^{なつやすみ}は夜更^{よふ}かし
してしまったり、寝坊^{ねぼう}して朝^{あさ}ごはんを食^たべられなかつたりと、生活リズム^{せいかつ}がくずれてしまう人^{ひと}
がいるかもしれません。夏休み^{なつやすみ}を元氣^{げんき}に過^すごすためには、学校^{がっこう}があるときと同じように早
寝^ね・早起^{はやおこころ}きを心がけましょう。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時^{とき}は、すでに水分^{すいぶん}が不足^{ふそく}しているといわれています。わ
たしたちは体温^{たいおん}が高^{たか}くなると、汗^{あせ}をかくことで熱^{ねつ}を逃^にがして調節^{ちょうせつ}します。水分^{すいぶん}
不足^{ふそく}はその調節^{ちょうせつ}する力^{ちから}を働^{はたら}きににくしてしまいます。水分^{すいぶん}は少^{すこ}しずつこまめに
とりましょう。



水分補給は何を飲む？

普段^{ふ だん}は水^{みず}や麦茶^{むぎちゃ}などにしましょう。汗^{あせ}を多くかく
時^{とき}は塩分^{えんぶん}も必要^{ひつよう}なのでスポーツドリンクなどの塩分^{えんぶん}
を含む^{ふく}ものがよいでしょう。清涼飲料^{せいりょういんりょう}は糖分^{とうぶん}が多く、
水^{みず}のかわりに飲^のむと糖分^{とうぶん}のとりすぎになります。



備えよう！ 防災

非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間^{ひ ふく しゅうかん}
は「防災週間」です。飲料水^{いんりょうすい}や非常食^{ひ じょうしょく}の備蓄^{び ちく}は3日分または、大
規模災害^{きぼくさいがい}の時^{とき}は1週間分^{しゅうかんぶん}が望ましいとされています。飲料水^{いんりょうすい}は
1人1日3リットルが目安^{めやす}です。非常食^{ひ じょうしょく}は、できるだけ普段^{ふ だん}の
生活^{せいかつ}の中で利用^{りよう}している食品^{しょくひん}を備^{そな}えるようにしましょう。



今月の目標

好き嫌いせず、なんでも食べよう！

Q. 栄養^{えいよう}のバランスがとれていれば好ききらいが
あってもよいのでは？

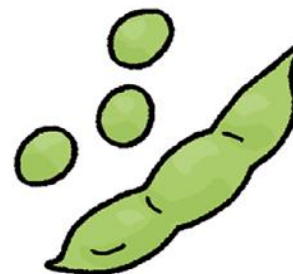
A. 栄養^{えいよう}バランスの面^{めん}からいえば、同じ
栄養素^{えいようそ}が含ま^{ふく}れた食べ物^{た もの}を食べていれ
ば問題^{もんだい}はありません。ただし、日本^{にほん}には地域色^{ちいきしよく}
豊かな地場産物^{ゆた じ ば さんぶつ}や郷土料理^{きょうど りょうり}があり、世界^{せ かい}にはさ
まざまな料理^{りょうり}があります。苦手^{にが て}なものが少なけ
れば、こうした食材^{しょくざい}や料理^{りょうり}を楽し^{たの}しみ、食^{しょく}の幅^{はば}を
広^{ひろ}げることができます。



枝豆のさや取りをします！

7月2日に、2年生が枝豆のさや取りをします。

枝豆^{えだまめ}は大豆^{だいず}の若^{わか}ざやを収^{しゅう}穫^{かく}したもので、正式^{せいしき}には「未成熟豆^{みせいじゅくまめ}」
と呼ばれています。元来^{もとより}、「エダマメ」という植物^{しょくぶつ}は存在^{そんざい}しません。
未熟^{みじゅく}な大豆^{だいず}を食^たべるのは日本^{にほん}特有^{とくゆう}の食文化^{しょくぶんか}ですが、最近^{さいきん}は欧米^{おうべい}
などでも「EDAMAME」として人気が出^でているそうです。



7月7日は七夕^{たなばた}です。7日の給食^{きふく}で七夕汁^{たなばたじ}をいただきます。

七夕^{たなばた}は牽牛^{けんぎゅう}（彦星^{ひこぼし}）と織女^{おりひめ}（織姫^{しよきよ}）の2人^{ふたり}が年^{ねん}に一度^{いちど}だけ7月^{しちがつ}
7日の夜^{にち}、天^{あま}の川^{がわ}を渡^{わた}って会^あうことを許^{ゆる}されたという中国^{ちゅうごく}の伝説^{でんせつ}
が始^{はじ}まりといわれています。この日^ひは願^{ねが}い事^{ごと}を書^かいた短冊^{たんさく}などを
笹竹^{ささだけ}に飾^{かざ}ったり、七夕^{たなばた}の行事食^{ぎょうじしょく}であるそうめん^{そうめん}を食^たべたりします。

