

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって、暑さに負けない体を作りましょう。

## 生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



### ◇3日【渋沢栄一献立】

#### オートミールパスタ・牛乳・王子の稲荷サラダ・一万円のおさつケーキ

新紙幣の肖像画に選ばれ、大河ドラマの主人公にも取り上げられている渋沢栄一は、北区の王子に住んでいました。日本で初めて銀行を創設したり、500以上の企業を立ち上げた「近代日本経済の父」と称される偉人です。

**オートミールパスタ:** 渋沢栄一が江戸末期、徳川慶喜の弟、昭武のパリ博覧会行きに随行したとき、はじめて口にしたりしたオートミール。船中、毎日朝食にとっていたといわれます。そんなオートミールを、北区にある老舗【江戸玉川屋】がパスタにしました。今回はその渋沢愛あふれるパスタを使って給食を作ります。



**王子の稲荷サラダ:** 渋沢栄一が住んでいた王子の「キツネの行列」にちなんだメニューです。

**一万円のおさつケーキ:** 渋沢栄一が好きだったと言われている、さつまいもが入ったお札の形のケーキです。

—児童のみなさんへ—

### 給食の目標 ~7月~

## あつ ま しょくじ 暑さに負けない食事をしよう



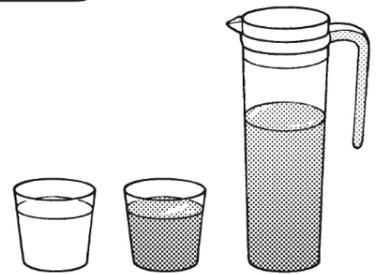
## 旬の野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり(ゴーヤ)などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



## ふだんの水分補給は 水 か 麦茶

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



### ~七夕の献立紹介~

七夕献立では、クラスの食缶ごとに天の川を作って提供する予定です。

そして、星のポトフにはクラスに一つ星形のにんじんが入っています。

星形のにんじんが当たった児童は給食のリクエストが出来る短冊をプレゼントします。

お楽しみに♪

