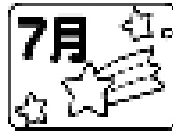


# 給食たより



お子さんと一緒にお読みください。

令和4年7月1日  
さいたま市立城北小学校

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。

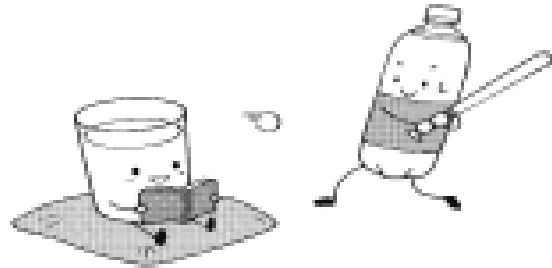
## 夏を元気に過ごすには

<p><b>こまめな水分補給</b></p>  <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事</b></p>  <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>
<p><b>温かいものも食べる</b></p>  <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p>	<p><b>十分な睡眠</b></p>  <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>

©少年少女新聞社2022

## 水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、茶や園茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、茶のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。



©少年少女新聞社2022

野菜や果物の水分やスープやみそ汁などの食事からも水分は補給されるので、3食きちんと食べましょう！



## 7月7日は七夕です

七夕は、天の川をはさんで両岸にいる彦星と織姫が、一年に一度だけ会える日です。中国から伝わったこの星の伝説と、7月7日に手芸や習い事の上達をいのる習わしが結びついて七夕の習い事になりました。

この日は、願い事を書いた五色の短冊などを笹竹に飾りつけたり、天の川に見立てた「そうめん」を食べたりします。これも古代中国の伝説がもとになって、食べられるようになったと言われています。

給食では7月7日(木)に、こぎつね寿司、星のハンバーグ、そうめんの入った七夕汁、わらびもちを提供します。

## 7月の献立より

7月4日(月) 沖縄料理給食



メキシコ風アメリカ料理のタコスの真(タコミート)をご飯の上のせた沖縄料理「タコライス」、タコミートの他にサラダとチーズをのせて食べます。沖縄が生産量日本一の海藻「もずく」を使ったスープです。デザートは沖縄特産のみかんのなかま「シークワサー」を使ったタルトです。

7月15日(金)

1学期最後の給食です。

夏が旬の野菜、ナス・かぼちゃ・ピーマンを使った「夏野菜カレー」です。デザートはセレクトアイスです。ガリガリ君のソーダ味とグレープ味のどちらを選びましたか？ソーダ味336人/グレープ味415人と今年もグレープ味が人気でした。

## お知らせ



4月、5月に学級閉鎖のあったクラスは代替措置としてデザート等を提供します。

7月1日(金) 味付けのり 1-4、3-4

7月11日(月) レモンゼリー 3-4

7月14日(木) 冷凍フレッシュパイン 3-4、4-1、5-1

フルーツカップ(パイン・オレンジ・国産メロン) 1-3

フルーツカップ(パイン・オレンジ・国産メロン・巨峰2個) 3-1

フルーツカップ(パイン・オレンジ・巨峰1個) 4-2