

7月 給食だより

令和8年7月
三原市鷺浦小学校

だんだんと日差しが強くなり、気温も高くなってきました。夏の暑さに負けずしっかりと活動するためには、生活習慣を整えて体調管理を行うことが大切になります。

普段から規則正しい生活を心がけ、健康で楽しい夏休みを過ごすための準備を始めましょう。

規則正しい生活を心がけましょう

早寝

- ★1日疲れた体をしっかりと回復させるためにも十分な睡眠をとしましょう。夜遅くまでゲームをしたり、おやつを食べたりしていると、ぐっすり眠れなくなってしまいます。

早起き

- ★早起きをすることで心に余裕が持て、穏やかに1日を過ごせます。活動時間も長くなるのでしっかりとごはんを食べることに繋がります。

朝ごはん

- ★朝ごはんを食べることで1日元気に過ごすためのスイッチが入ります。しっかりと朝ごはんを食べて1日のよいスタートを切りましょう。



夏バテ予防のポイント

★こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

普段の水分補給は水かお茶を、大量に汗をかくときは塩分も一緒に補給しましょう。



★バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。

栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。



★冷たいもののとりすぎに注意しよう

冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。



7月7日は「七夕」です



七夕は、7月7日に願い事を書いた短冊を笹の葉に飾る、伝統的な季節の行事です。七夕には天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。その昔、中国で7月7日に「索餅（さくべい）」（小麦粉を縄のように練ってのばしたもの）を食べると病気にかからないという言い伝えがありました。これが日本に伝わり、索餅がそうめんに変化し、七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。

