



# 7月食育だより

令和6年7月  
上尾市立平方東小学校  
家庭数配布

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活を気をつけましょう。

## ～元気に過ごすためのポイント～

### 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつは、時間と量を決めて食べましょう。

### 栄養のバランスを考えよう！

食事は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)



### カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



## 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

### お手伝い例



※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。

## 夏の行事と行事食

<b>七夕 (7/7)</b>	<b>土用の丑 7月24日</b>	<b>お盆 8月13~16日</b>
<p>中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食では、七夕ゼリーを予定しています。</p>	<p>暑さの厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。給食では、にがうりを使った「ゴーヤーチャンプルー」を予定しています。</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくるといわれています。さらに、作物の収穫に感謝する行事でもあります。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p>

1学期の給食終了は、7月16日(火)です。  
2学期給食開始は、8月28日(水)です。

