

# 給食だより

令和4年7月6日  
寝屋川市立点野小学校  
★★★ 第4号 ★★★

## 7・8月の給食目標

夏バテしない体をつくろう

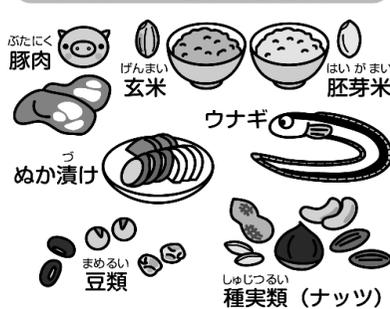
## しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

日ごとに増していく蒸し暑さに、夏の訪れを感じます。暑くなると「体がだるいな」「食欲がないな」「疲れやすいな」など夏バテの症状を訴える人が増えてきます。そうならないためにも主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけ、しっかりと食べましょう。



また、夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を摂りすぎたりすることによるビタミンB1不足が挙げられます。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテ予防にビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるようにするといいですよ。

### ビタミンB1を多く含む食べ物



### 夏バテ対策にオススメの食べ物

**香りの強い野菜**

香りのもととなる「アリシン」が疲労回復を助けるビタミンB1の吸収を高めてくれます。

**すっぱい食べ物**

酸っぱい成分の元「クエン酸」には、食欲が増す効果や、疲労回復効果があります。

**ネバネバ野菜**

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を守り、消化吸収を助けてくれます。

**夏が旬の野菜・果物**

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルをたくさん含んでいます。

# 七夕の行事食 そうめん



7月7日の七夕は、年に1度だけ、彦星と織姫が天の川をわたって会うと言われていています。

昔の人は織姫が織物の達人だったことから、七夕の夜には針や糸をお供えして、裁縫やはた織りがうまくなることを願って短冊に詩を書いたり、

他にもいろいろな願い事をするようになりました。七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて、「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすくこの季節にぴったりの食べ物ですね。日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

## 伝統的な製法で作られる手延べそうめん

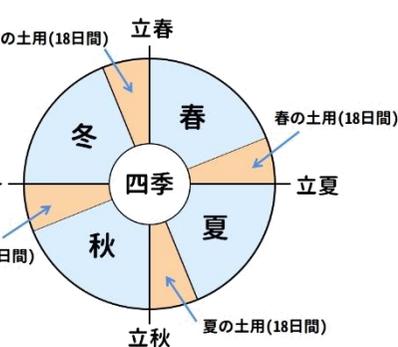


※ 7月7日の給食には大おかずにご当地そうめんが出ます。また、七夕ゼリーも出るのでお楽しみに★

## 今年7/23



「土用」とは立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前の約18日間のことを言います。「夏の土用」の期間にある丑の日に栄養豊富なうなぎや「う」のつく食べ物を食べて、健康を願う風習があります。



## うのつく食べもの

1. 「うなぎのようせい うなぎちゃん」  
「土用の丑の日はうのつくものを食べて健康を願う日だよ。」

2. 「あー! 気がついた?」  
「めけてるよ!」  
「かんじんなものが うどん (うどん) うめぼし (うめぼし) うずらのたまご (うずらのたまご) うり (うり) (きゅうり)」

3. 「ズッポ!」  
「ウイナー!!」  
「大辛!」

4. 「あー!」  
「土用の丑の日」  
「はかにはなにがあるかなあ!」