

ぱくぱくだより



がつ
7月

令和6年 7月2日
京都市立新町小学校
校長 岸本 直樹
栄養教諭 東 美里

あつ 暑さにまけず^{げんき}元気にすごせますように

なつ 夏になり、ますます暑くなってきました。あつ 暑いと食欲も落ちてしまっている人もあるかと
おも 思います。あつ 暑さに負けず^{げんき}元気にすごすには、どのようなことに^き気をつけるといいかみてみ
ましょう。

あさ 朝ごはんを、かならず
た 食べよう

からだ あたま
体・頭をめざ
めさせるために
たいせつ
大切です。



こまめにコップ1杯くらい
のちやみずのお茶かお水を飲みましょ
う。うんどう 運動のときは、スポーツ
ドリンクもおすすめてです。

のどがかわく前に
すいぶん 水分をとろう

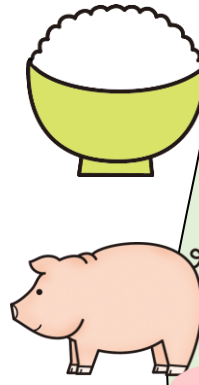


つめ 冷たいものの
とりすぎ 注意



つめ 冷たいジュースやアイスは、とりすぎ
なかと お腹をこわしてしまいます。また、
さとう 砂糖のとりすぎになるので、1つだけ
にするなど^{りょう いしき}量を意識しましょう。

ビタミンB1が多い
しょうくさい 食材を食べよう



ビタミンB1は、たんすいか 炭水化
ぶつ 物をエネルギーに変える
ひつよう ときに必要です。からだ 体のつ
かれもとります。

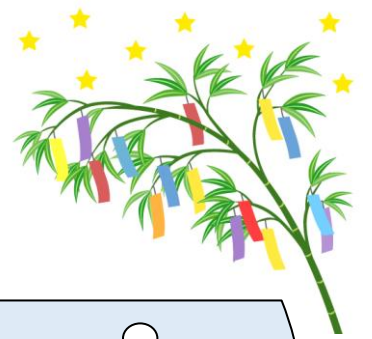
なつやさい 夏野菜を食べて、
からだ すいぶん 体に水分を



なつやさい すいぶん 夏野菜は、水分が
おお 多く、みずみずしい
です。

ふうみ 風味をプラスして
しょうくさい 食欲アップ！

しょうがやみょうが、
やくみ しそなどの薬味やレモ
ン^{ふうみ}を風味づけにプラス
してみましょう。





こんだてしょうかい

たなばた 七夕 こんだて

がつよっか もく
7月4日(木)

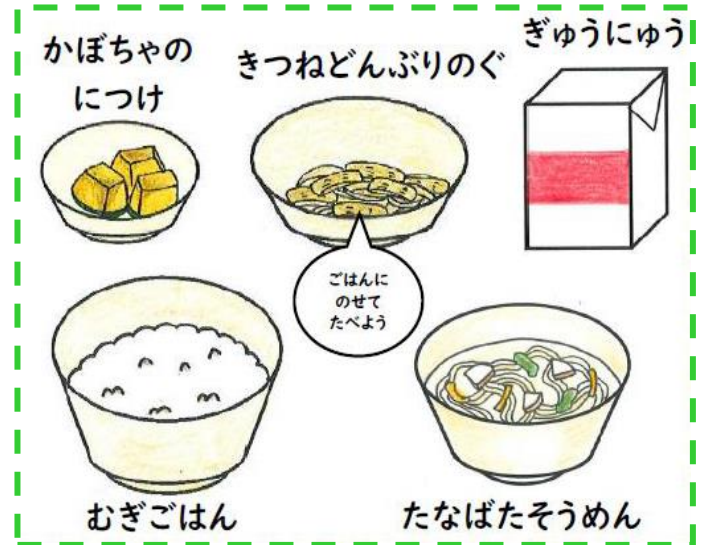


七夕とは？

ねん いちど
年に一度だけ「おりひめ」と「ひこぼし」
てん かわ で あ ひ
が天の川で出会う日といわれています。

七夕そうめん

あま がわ み た
そうめんを天の川に見立てています。
しょくよく お じ き た
食欲が落ちるこの時期に、ツルっと食べら
れるそうめんを食べて、元気になるという
むかし ひと ち え
昔の人の知恵でもあるそうです。

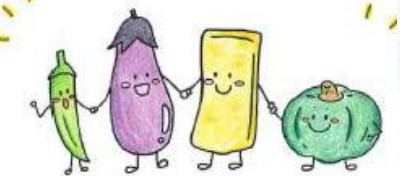


しん 新 こんだて

がつとお か すい
7月10日(水)

夏野菜の焼きびたし

なつ や さい や
夏野菜の「かぼちゃ」「なす」「オクラ」を
スチームコンベクションオーブンで焼いてか
ら、だして煮ました。



や さい あじ かん た
野菜のあま味を感じながら食べてく
ださいね。旬を味わいましょう。

なごみ こんだて

がつみっか すい
7月3日(水)

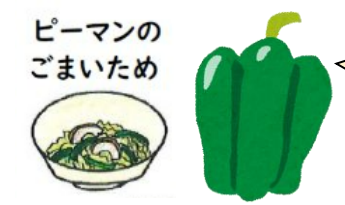


きょう と がつ に ほん さん だいまつり
京都では、7月に日本三大祭の
ぎおんまつり
「祇園祭」があります！

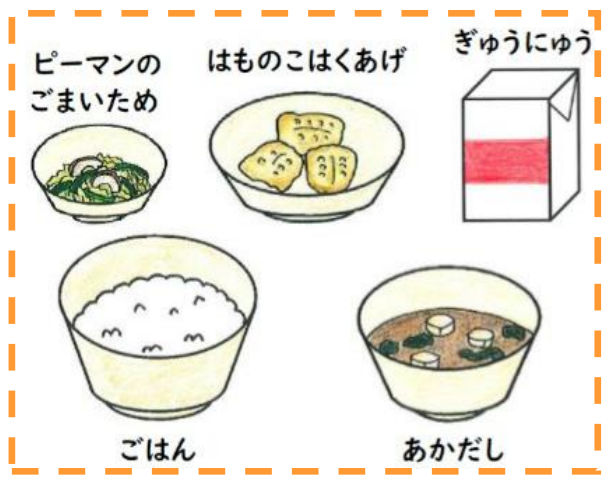


「祇園祭」と「はも」

ぎおんまつり
はもは、祇園祭のころに旬をむかえるの
ぎおんまつり まつり
で、祇園祭は「はも祭」ともよばれます。



ピーマンのシャキシャキとした
しょっかん ふう み あじ
食感やごまの風味を味わってくだ
さい。



ほごしや 保護者のみなさまへ

あつ ねちゅうしょうたいさく すいぶんほきゅう たいせつ うち
暑くなり、熱中症対策のためにも水分補給が大切です。お家
なか す さい あま ちゃ
の中で過ごす際は、甘いジュースではなくお茶などがおすすめ
です。甘いジュースは、飲むとかえってのどがかわきやすくなりま
す。水分は、さとうの入っていないお茶やお水がおすすめです。
すいぶん かい いまいちど こさま はなし おも
水分のとり方について、今一度お子様とお話いただけたらと思
います。

【お知らせ】
がっ き きゅうしよく がつ にち げつ しゅうりょう
○1学期の給食は7月22日(月)に終了します。
がっ き きゅうしよく がつ にち げつ はじ
○2学期の給食は8月26日(月)に始まります。