

# 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 げんき 暑さに負けず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。暑いと食欲も落ちてしまっている人もいるかと  
おも 思います。暑さに負けず元気にすごすには、どのようなことに気をつけるといいかみてみ  
ましょう。

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。



食べよう 朝ごはんを、かなう

こまめにコップ1杯くらい  
の茶かお水を飲みましょ  
う。運動の時は、スポーツ  
ドリンクもおすすめです。



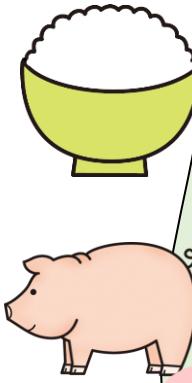
水分をとろう のどがかわく前に



とりすぎ 注意  
冷たいものの

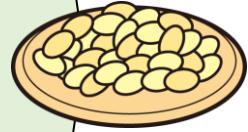


冷たいジュースやアイスは、とりすぎ  
るとお腹をこわしてしまいます。また、  
砂糖のとりすぎになるので、1つだけ  
にするなど量を意識しましょう。



ビタミンB1が多い  
食材を食べよう

ビタミンB1は、炭水化  
物をエネルギーに変える  
ときに必要です。体のつかれもとります。



風味をプラスして  
食欲アップ！

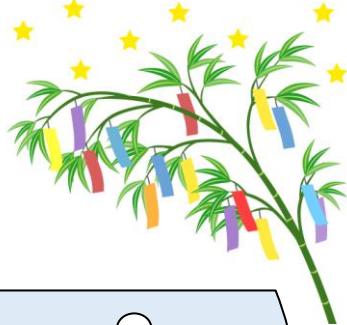


夏野菜を食べて、  
体に水分を



夏野菜は、水分が  
多く、みずみずしい  
です。

しょうがやみょうが、  
しそなどの薬味やレモ  
ン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

## 七夕こんだて

7月4日(木)

### 七夕とは?

年に一度だけ「おりひめ」と「ひこぼし」が天の川で出会う日といわれています。

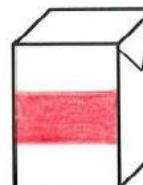
### 七夕そうめん

そうめんを天の川に見立てています。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、元気になるという昔の人の知恵でもあるそうです。

かぼちゃの  
つけ

きつねどんぶりのぐ

ぎゅうにゅう



むぎごはん

たなばたそうめん

ごはんに  
のせて  
たべよう

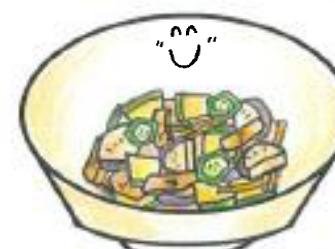


## 新こんだて

7月10日(水)

### 夏野菜の焼きびたし

夏が旬の「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、だしで煮ました。



やさい  
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

7月3日(水)



京都では、7月に日本三大祭の「祇園祭」があります!



### 「祇園祭」と「はも」

はもは、祇園祭のころに旬をむかえるので、祇園祭は「はも祭」ともよばれます。

ピーマンの  
ごまいため



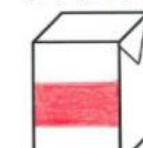
ピーマンのシャキシャキとした食感やごまの風味を味わってください。



ピーマンの  
ごまいため

はものこはくあげ

ぎゅうにゅう



ごはん

あかだし

### 保護者のみなさまへ

暑くなり、熱中症対策のために水分補給が大切です。お家のなかで過ごす際は、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。水分のとり方について、今一度お子様とお話しいただけたらと思います。

#### 【お知らせ】

○1学期の給食は7月22日(月)に終了します。

○2学期の給食は8月26日(月)に始まります。