

7

月

きゅうしよく

給食

だ

よ

り

令和8年度
上小小学校

暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

七夕（たなばた）

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織姫と牛飼いのけん牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけたようになります。天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。（諸説あり）現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜をそなえたり、そうめんを食べたりします。給食では、七夕汁にそうめんと星型の麩を入れました。



水分補給は こまめにしましょう！



これからの季節は、のどがかわく前に水分補給をするようにしましょう。普段、水や麦茶などにして、汗を多くかいた時は、水分だけでなく、塩分も失うので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。運動中は、20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mlとるようにしましょう。



5年生・6年生の調理実習

5月下旬に、5年生と6年生が家庭科の授業で調理実習を行いました。5年生は「ゆでる」学習で、ほうれん草のおひたしを作り、6年生は「いためる」学習で、野菜いためを作りました。

どちらの学年も包丁の使い方がしっかりできていました。「おいしい」とか「おうちでもできる!」と話していたので、ぜひご家庭でも取り組んでみてください。



区さいりく 緑園白を。も少すも うきて もをも
し市農、しすてとまて とむつ
また谷年こまとるりと、皮行。
た若毎ろいはでなは。はのにす
いるらもて前茹に味す年し生ま
さあかうしる、色、で今こ年い
にんと入でく黄がい ろ2ら