

きゅうしょくだより

2023年7月茨木市立玉櫛小学校

★夏休みを元気にすごそう！

もうすぐ夏休みですね。暑い夏を元気にすごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」などの規則正しい生活習慣や水分補給が大切です。

「夏休みの過ごし方のポイント」を参考にして、元気にすごしましょう。

★夏休みの過ごし方のポイント★

1. 早寝・早起きをする

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝・早起きをしましょう。

2. 朝ごはんを食べる

朝ごはんは1日の元気の源です。

しっかり食べましょう。

3. 冷たい食べ物や飲み物をとりすぎない

冷たいものばかりとると、胃や腸が弱り食欲が出にくくなります。

4. 栄養バランスのよい食事をする

朝・昼・夕食を欠かさず食べ、バランスのよい食事を心がけましょう。



熱中症に注意！！ 水分を上手にとりましょう



★のどがかわく前に水分をとろう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。

のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

★水やお茶で水分をとろう！

ジュースやスポーツドリンクなどは飲みすぎると砂糖のとりすぎになることがあるので、飲む量に気をつけましょう。

夏野菜を食べよう！

夏野菜には、水分が多く含まれています。汗をかく季節ですので、夏野菜を食べるとは水分補給にもなります。

なすやとうがんのように体を冷やし、熱を取る働きや、とうもろこしの体にたまつた余分な水分をだして、むくみをとる働きなど、旬の夏野菜は季節にぴったりと合った食べ物です。

給食では、夏野菜を使った献立がたくさんありますよ！



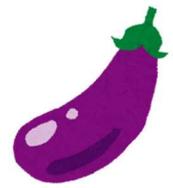
かぼちゃ



とうがん



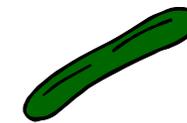
とうもろこし



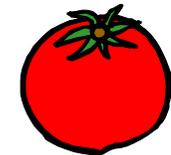
なす



えだまめ



きゅうり



トマト

給食委員会ゆるキャラ

給食委員会名物！？のゆるキャラが今年も完成しました。今年もたくさんのキャラが誕生しました。給食場に掲示しているので、見に来てくださいね！



7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



がつよっ か か へいわ かんが こんだて
7月4日(火)は、『**平和を考える献立**』です。

むぎ
麦ごはん・ふかしいも
すいとん・牛乳



むぎ
麦ごはん



すくない はいきゅう た もの おおぜい かそく なか み
少ない配給の食べ物で、大勢の家族のお腹を満たさなければならないので、少ない米に押し麦、大根や大豆、とうもろこしなどを混ぜて炊いていました。

ふかしいも



さつまいもは、育てやすく栄養のある食べ物です。お米がとれないときに大切な食料となり、たくさんの命をすくってきました。戦争中は、春日小学校の運動場でも作られていたそうです。

すいとん



戦争中は、主食の米が不足し、小麦をかわりに使っていました。しかし、小麦も十分になく、水でゆるく溶いた小麦粉を湯に直接落とし込んで、団子のようにして、汁に入れて食べていました。昆布・煮干し・鰹節などもないため、だしをとることができませんでした。みそ・しょうゆ・塩も十分になかったため、お湯に少しだけ味のついた汁だったそうです。塩味を補うため、海水で煮るなどの調理も行われました。ほとんどの場合、汁に野菜や肉などの具が入ることはありませんでした。



エスディージーズ じそくかのう かいはつちくひょう
SDGs (持続可能な開発目標)

【2. 飢餓をゼロに】

【16. 平和と公正をすべての人に】



世界では、今でも戦争で家や家族をなくし、食べ物がなくて、飢えに苦しむ人がたくさんいます。栄養が足りないことで、体や心の成長にも悪い影響が出てしまいます。SDGsでは、私たち一人ひとりが安心して暮らせるように、「空腹に苦しむ人をなくし、将来にわたって食料を生産し続けられる地球環境をつくること」「すべての人が法や制度で守られ、安心して暮らせる平和な社会をつくること」を2030年までの目標にしています。

世界から見ると、日本のように、毎日いろいろな食べ物を食べられることは、当たり前ではありません。現在、日本では1年間に570万トンの食べ物が捨てられています。これは国民一人当たりですと茶碗一杯分の食べ物が毎日捨てられていることとなります。

食事をするとき、食べ物や平和であることの大切さ、

自分にできることについて考えてみましょう。

すいとんの作り方

こむぎこ みず
小麦粉と水を
まぜあわせま



ちょうどよいかたさに
なるまで練ります。

スプーンを使ってひとつずつ
汁の中に落としていきます。



SDGs…世界が抱える様々な問題を解決して、より良い将来をつくるための「世界の約束事」