



うちのひとといっしょに読もう

佐賀市川副学校給食センター TEL 0952-45-0374

夏を元気に！



梅雨が明けると夏本番です。暑い日が続くとどうしても食欲が落ちやすくなりますが、
“冷たいめん”のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず、元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント



朝ごはんは必ず食べましょう。 ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。	夏野菜をしっかり食べましょう。 ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
こまめに水分をとりましょう。 ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。	冷たい物は、ほどほどにしましょう。 ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

りょうふうまる

ラッキー凌風丸!?



三重津海軍所跡が世界遺産に登録されて7月5日で9年です。給食では毎年この日にちなみ「三重津海軍カレー」として船型のにんじん(上の図)を入れたキーマカレーを提供しています。今年は、その船型のにんじんを「ラッキーにんじん」としてクラスの食缶に数枚だけ入れることにしました。自分のお皿にそのにんじんが入っていたらラッキー！食事の楽しさを感じるとともに、郷土愛を育む一つになればと思います。7月4日(木)の給食をお楽しみに！！※凌風丸は蒸気船ですので、形としては異なります。



たなばた ぎょうじしよく

七夕の行事食

そうめん



7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、
中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ

女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕
には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの
原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

給食の七夕の行事食は「混ぜ寿司、かぼちゃのそぼろ煮、七夕汁、

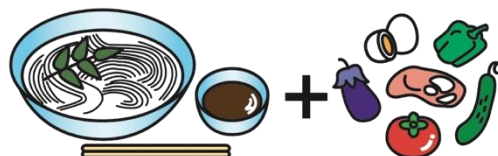
七夕ゼリー」です。

五節句とは…

次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気（病気などを
起こす悪いもの）を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

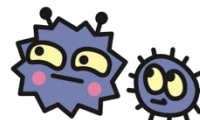
1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
じん じつ せつ く 人日の節句 ななくさ せつ く (七草の節句)	じょう し せつ く 上巳の節句 もも せつ く (桃の節句) ちらしずし	たん ご せつ く 端午の節句 しょうぶ せつ く (菖蒲の節句) かしわもち	たな ばた せつ く 七夕の節句 ささ せつ く (笹の節句) そうめん	ちょう よう せつ く 重陽の節句 きく せつ く (菊の節句) きく か しゅ 菊花酒
 ななくさ 七草がゆ	 ハマグリ うしおじる の潮汁	 ちまき	 そうめん	 きく しょうり 菊料理

暑い夏にぴったりのそうめん。めんつゆにつけて食べるのが定番で
すが、それだけだと栄養が偏ってしまいます。具たくさんにしたり、お
かずと組み合わせたり、食べ方を工夫しておいしくいただきましょう。



て あら しょくちゅうどく びょう き よ ぼう き ほん

手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。
いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に
洗い、清潔なハンカチや
タオルで水分をふきま
しょう。



あら のこ おお
洗い残しの多い
部分も意識
して洗いましょう。