

きゅうしょくだより 7月



札幌市立発寒東小学校 札幌市立発寒南小学校 令和7年6月30日発行



夏を元気に過ごすための食生活のポイント



あさ 朝ごはんは、
かなた 必ず食べる

にち げんき
○1日を元気にスタートさせるための、大切なエネルギー源です。
あさ 朝ごはんをぬくと、ねっちゅうしょう 熱中症にかかりやすくなってしまいます。

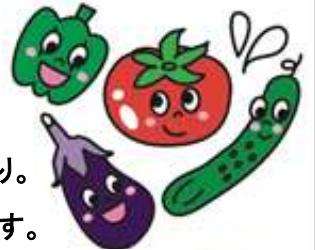


なつ やさい にく さかな
夏野菜・肉や魚・

にゅうせいひん
乳製品をしっかりと

なつ やさい
○夏野菜は、ビタミンたっぷり。
からだ ひ こうか
体を冷やす効果もあります。

しつ おお にく さかな たまご だいず せいひん
○たんぱく質の多い肉・魚・卵・大豆製品、
おお にゅうせいひん なつやす ふそく
カルシウムの多い乳製品は、夏休みに不足しがちです。



のどがかわく まえ
前に、
すいぶん
こまめに水分をとる

○あまいジュースではなく、みず や
むぎちや の
麦茶を飲みましょう。
うんどう などたくさん あせ
○運動などでたくさん汗をかいたときは、スポーツ
えんぶん
ドリンクなどで、塩分もいっしょにとりましょう。



つめ もの
冷たい物を

とりすぎない

○あまて 冷たい物を取り過ぎると、食欲が
お なつ げんいん
落ち、夏バテの原因にもなります。

○冷たい物ばかりだと胃腸が冷えてしまうので、
じょうおん もの あたたか もの
常温の物や温かい物もとりましょう。



七夕の行事食 そうめん

七夕のお祭りは、中国から伝わった
おりひめ ひこぼし でんせつ にほん たなばた め
「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の
でんせつ 伝説がもとになっています。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。へいあんじだい、そうめんの原型となった「索餅」が七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。



さくべい 索餅

ご せつ く なに
五節句って何？

きせつ か わり め おこな でんとうぎょうじ せつ く とく たいせつ
季節の変わり目に行われる伝統行事「節句」のうち、特に大切な5つ。
びょうき わる お はら けんこう しあわ ねが
病気など悪いものを追い払い、健康や幸せを願います。

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	しちせき せつ く 七夕の節句 ささ せつ く (笹の節句)	ちやうやう せつ く 重陽の節句 きく せつ く (菊の節句)
ななくさ 七草がゆ	ハマグリ うおじる の 潮汁	ちまき	そうめん	きくりょうり 菊料理