

しよくいく 食育だより

令和8年度
がつごう
7月号

志木市立志木第三小学校
栄養士 上田 彩菜

野菜の皮むき、さやむきの体験活動 6月の活動を紹介します。

1年生 そらまめ

実施の様子

実施の様子

そら豆のベッドは
ふかふかでした。

さやむきの前に図書館の先生に「そら豆くんのベッド」の読み聞かせをしてもらいました。

実施の様子

3年生 とうもろこし

実施の様子

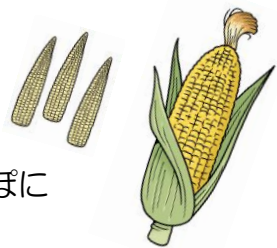
その日の朝に収穫した埼玉県産のとうもろこしを届けてもらいました。

実施の様子

実施の様子

4年生 ヤングコーン

きれいに空っぽになりました。



実施の様子

実施の様子



7月の献立より

夏野菜が美味しい季節です。夏野菜には、体の熱を逃がしたり、水分を補ったりするはたらきがあります。給食でもたくさん登場するので楽しみにしてください。

1日 半夏生

夏至から11日目ごろにあたる日のことです。昔は田植えを終える目安の日とされ、稲がたこの足のようになり根を張ることを願って、たこを食べる習わしがあります。「たこめし」を作ります。



夏野菜を

味わおう



7日 七夕

七夕にちなみ、天の川をイメージした「七夕ちらし」を作ります。星形の食材を散りばめていますので、ぜひ探しながら楽しく味わってください。

食事と水分で熱中症を防ごう

熱中症の原因のひとつである脱水症状は水分と食事をしっかりとることで予防できます。



たんぱく質

筋肉を作るのに必要な栄養です。

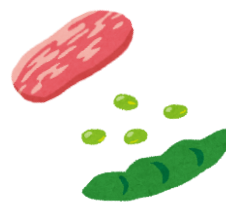
ビタミンC

強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくなる働きがあります。



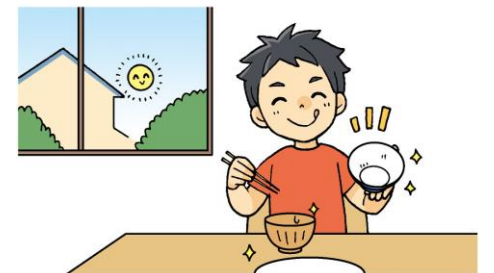
ビタミンB1

食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。

