

7月給食だより

令和8年6月29日
江戸川区立瑞江第三中学校

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気に毎日を過ごしてくださいね。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1



ビタミンC

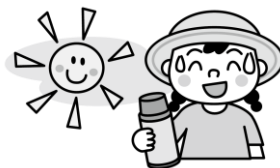


冷たい物のとり過ぎに気をつける



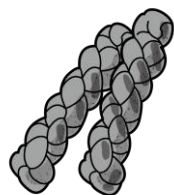
★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



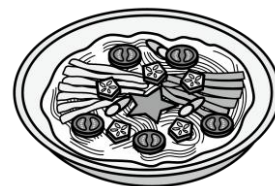
★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

7月7日の給食では、そうめん汁をつくります。お楽しみに！



そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！