

令和7年



# 7月給食だより



No.485 発行:阿見町立学校給食センター

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるようにしましょう。

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

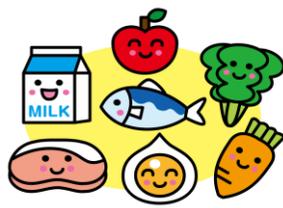
◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



### 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、  
カフェインを  
含まないもの



### 3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



## 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。

食事やおやつに意識して取り入れましょう。

### カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



茨城県立医療大学からの

“ワンポイントアドバイスコーナー”



## ～七夕の今と昔～



索餅(さくべい)

7月7日は七夕ですね。毎年みなさんはどのように楽しんでいますか？七夕は中国から伝わり、奈良時代に広まりましたが、少しずつ変化して今の形になりました。ササの葉にかざりをつけ、願い事にあう色の短冊に願いを書き、星空に祈ります。中国では索餅(さくべい)という小麦粉でできた太い縄のような形の揚げお菓子を食べていたそうですが、日本では無病息災の願いも込めて織り糸や天の川を思わせるそうめんを食べるのが一般的です。

他の国にも七夕がありますが、日本とは少し異なるようです。韓国では、七夕に雨が降るように祈るそうです。織姫と彦星が無事に会えれば喜びの涙が雨としてあらわれるといわれています。イチョウの雄雌が離れていても実を結ぶということから恋人にイチョウの実を送っていたそうですが、今はお互いにプレゼントを渡しているそうです。また、うどんのような麺やクレープ生地のようなものを食べます。なじみのある七夕が時代や国によって変化してきたことや将来の七夕がどうなるのか興味深いですね。



茨城県立医療大学看護学科 笠井久美

今年度も、みんなで考えよう♪



## 学校給食レシピ募集を行っています。



【応募期間】令和7年6月2日(月)～9月8日(月)

テーマは『地場産物(阿見町産の食材)を一品以上使用した料理』です。

ご家族と一緒に考えていただいてもOKです!応募用紙は学校を通して配布しました。また、阿見町のホームページから[阿見町 学校給食レシピ募集]からもダウンロードできます。ぜひ、ご応募ください。あなたの考えたレシピが給食に登場するかも!!