

# 7月 給食だより

R8年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

## 暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



## 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



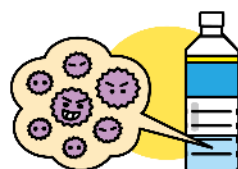
のどが渇いた  
と感じる前に  
飲む



コップ1杯程度を  
こまめに  
飲む



汗をたくさん  
かいたときには  
塩分も一緒に  
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

## 夏の行事食いろいろ

| 7/2 ごろ<br>(夏至から11日目～七夕までの5日間)  | 7/7        | 7/13～16<br>(または8/13～16) | 7月下旬ごろ<br>(2026年は7/26) |
|--------------------------------|------------|-------------------------|------------------------|
| 半夏生<br>タコ (関西地方)<br>焼きサバ (福井県) | 七夕<br>そうめん | お盆<br>精進料理              | 土用の丑の日<br>ウナギ「う」のつく食べ物 |

## 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「素餅」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。

素餅とは…小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。



## 玉小給食チャンネル

今回の動画は、「給食を残さず食べよう」というテーマです。なぜ、給食を食べることが大切なのか、どうしたら残さず食べられるのか考えましょう。



第3回「給食を残さず食べよう」

# 日本全国味めぐりツアー 高知県



|       |                   |
|-------|-------------------|
| 場所    | 四国地方              |
| 県庁所在地 | 高知市               |
| 歴史人物  | 坂本龍馬              |
| お祭り   | よさこい祭り            |
| 特産品   | かつお なす しょうが ゆず    |
| 郷土料理  | かつおのたたき 皿鉢料理 田舎寿司 |

高知県は、ゆずの生産量が日本一で、山あいの寒暖差が大きい土地で育つことで、香りが強いゆずが実ります。給食では、山梨県産のゆず果汁を使ってゼリーを作ります。

「土佐」は高知県の昔の呼び名で、カツオが名物であることから、かつお節を贅沢に使った料理にこの名前がつきます。かつお節は、カツオの身をいびして乾燥させ、うま味を凝縮させた日本の伝統的な食品です。



高知県は、しょうがの生産量日本一を誇り、日本のしょうがの約半分を作っています。しょうがは、肉の臭みを消してうま味を引き出したり、食欲をわかせたりしてくれる、料理の名脇役です。

高知県は、全国の生産量の約9割を占める「みょうが王国」です。みょうがは、シャキシャキとした食感とすーっとする香りが特徴の野菜です。みそ汁に入ると、ふわっと広がる香りが楽しめます。

## 7月の行事&記念日 3択クイズ

### 7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

### 7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い

### 7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

### 7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ

### 7月下旬ごろ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

### 7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

こたえ 半夏生=② うどんの日=② セタ=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③  
スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)