

給食だより

家庭数配布

川崎市立御幸小学校

令和6年6月28日

連日、日差しが強く、真夏日が続いています。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。

熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

ことし
(今年は7/19)

季節の節目となる「五節句」の一

つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がも

とになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川

や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊

富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。

亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がも

とになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が

用意されます。

7月4日(木)「七夕」の行事食

(献立)

ごはん・牛乳・さばの甘辛揚げ・梅きゅうり

そうめんスープ・七夕ゼリー

7月給食のお知らせ

新献立 7月5日(金) 「マーボー丼」

豚ひき肉たっぷりの餡で豆腐を煮込んだ献立です。

豆腐とラー油を使用し、夏場でも食べやすい味付け

にしました。

御幸小の給食終了は、7月18日(木)です。

給食開始は、9月2日(月)です。

7月の給食目標：夏の食生活に気をつけよう 暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。