

給食だより

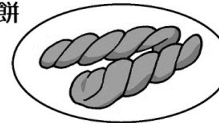
2026.6.26
台東区立駒形中学校



「そうめん」は 七夕の行事食

古代中国で七夕(五節句のひとつ)に小麦粉の揚げ菓子「索餅(さくぺい)」を供えていたものが、奈良時代に日本へ伝わり、宮中の儀式に供えるようになりました。その後、詩歌や裁縫の上達を願って、糸に見立てたそうめんを供えるようになったといえます。

索餅



七夕そうめん



オクラを
星に見立てて

にんじんを
星形に

©少年写真新聞社2026

旬の夏野菜を 積極的に食べよう!

体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。例えば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりでみずみずしく、のどの渴きを潤すのに最適です。トマトは胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立ちます。

夏場には、そうめんなどのめん類が食べたくなりますが、それだけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、具たくさんにすると、たんぱく質やビタミンなど取ることができます。

規則正しく! 夏休みの食生活

夏休みを楽しく元気に過ごすために、規則正しい食生活を心がけましょう。

- ・ 食事は、1日3食を決まった時間に
- ・ 食べる前はしっかり手洗い
- ・ 冷たいものをとり過ぎない
- ・ 間食は時間と量を決めて
- ・ 牛乳や乳製品をとる
- ・ 夜遅くには食べない



©少年写真新聞社2026

水分と食事で熱中症を防ごう!

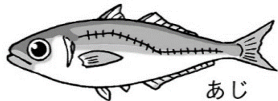
熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質

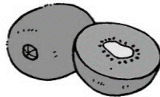
とり肉(むね)



あじ

ビタミンC

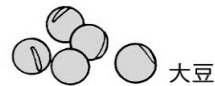
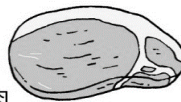
キウイ
フルーツ



ピーマン

ビタミンB₁

豚肉



大豆

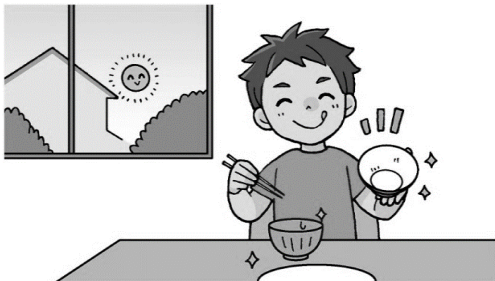
©少年写真新聞社2026

朝食をしっかり食べる

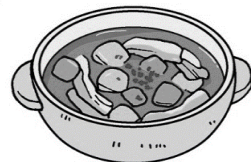
熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。

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。



©少年写真新聞社2026



©少年写真新聞社2026

仮設給食室へ 移ります!

駒形中学校は、夏季休業期間中に仮設校舎及び仮設給食室(別棟)へ移転します。9月2日(木)より通常通り給食を提供いたします。



