

7月給食だより

越前市国高小学校
越前市国高幼稚園

暑い日が続き、いよいよ夏本番です。夏の暑さに負けないような生活を送れていますか？



夏バテが起こってしまうと、食欲がわかなくなり、それに伴い体調も崩れやすくなってしまいます。

夏バテしないように生活習慣を見直しましょう。また、生活習慣だけではなく食習慣を振り返ることも大切です。

夏は食欲がなくなりやすいですが、バランスの良い食事をとり規則正しい生活を送ることで、季節の変化に対応できる丈夫な体をつくる事が出来ます。

★夏生とは何か知っていますか？

七夕は日本の大切な節句のひとつ

半夏生とは、夏至から数えて11日目となる7月2日頃から

5日間のことをいいます。半夏生では一年間の中で

最も昼間の時間が長くなります。



半夏生には、福井県では「鯖」を食べる習慣があります。

福井県の大野市では、江戸時代に農作業の疲労回復と盆地特有の

蒸し暑い夏を乗り切るために、大野藩藩主が焼き鯖を奨励した

たことがきっかけといわれています。

他にも、半夏生に「たこ」や「うどん」を食べる習慣がある県もあるよ



3月3日の桃の節句や、5月5日の端午の節句は皆さんも

知っていますよね。実は、七夕もその仲間なのです。

桃の節句や七夕などの節句の日が日本には1年間に

5回（5節句）あります。この5節句にはそれぞれ行事

食があります。七夕の行事食は「そうめん」です。

給食の7月7日の七夕献立にも「そうめん」が

使われていますよね。麦縄（索餅）とよばれる小麦

でできた食べ物が、古代中国で無病息災の食べ物と

して7月7日に食べられていたことが日本に伝わ

り、日本でもそうめんを食べる習慣ができました。
















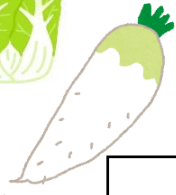
食育チャレンジ

作る力・栽培する力

「しゅん」の野さい

それぞれのきせつにたくさんとれる野さいやくだもの絵がかいてあります。

の中にそのきせつを書きましょう。

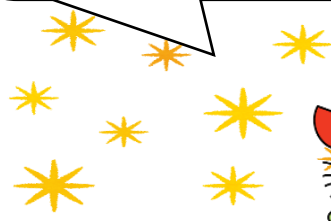
 キャベツ  いちご  たまねぎ  たけのこ	 なす  ピーマン  トマト  かぼちゃ
 さといも  さつまいも  かき  こめ	 ほうれんそう  みかん  はくさい  だいこん

食べ物には、それぞれの地いきでよく育ち

たくさんとれる季節があります。

それぞれの食べ物が一番よくとれて、

おいしくなった時期を食べ物の「しゅん」といいます。栄養も満点ですよ。



● さつまいも、さといも、かき、こめ、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、なす、キャベツ、いちご、たまねぎ、かき、こめ ●