

# 給食だより

令和4年7月号

都立品川特別支援学校  
校長 松井 栄人



思いがけず早く「梅雨」が明け、もう夏本番ですね。この時期は、急激な暑さから食欲が落ちたり、水分不足になりがちです。そんな時に気をつけたいのが貧血です。

しっかり食べること・水分補給をすることを忘れずに行いましょう。

夏休みは給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中も、しっかり摂るように心がけてくださいね！



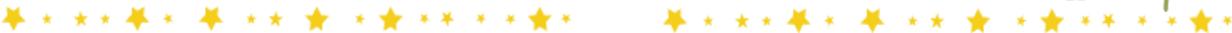
七夕は、中国の「乞巧奠（きっこうでん）」が由来だと言われています。

農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛（彦星）と養蚕や針仕事を  
つかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士で、仲が良すぎて働  
かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさい  
てしまいました。

そして年に一度、七夕の日にはしか会えなくなってしまったとのこ  
とです。

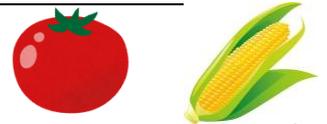
この日には、短冊に願い事を書いて、書道や詞歌などの上達を願  
う風習もあります。

7日の給食は、七夕にちなんだ料理（七夕ちらし寿司・天の川の  
すまし汁・七夕ゼリー）が登場します。



「夏野菜」にどんなイメージを持ちますか？

太陽の光をたっぷり浴びた、夏空に映える、色の鮮やかな野菜が多いですね。カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどが豊富で、夏バテ予防に効果がある他、水分の多いものや、火照った体を冷やす効果があるものもあります。旬の野菜は、おいしく、栄養価が高くて、安価という良いことづくめですので、積極的に摂って、夏を元気に過ごしましょう！



## 夏を感じる 食べ物

スイカもメロンも同じウリ科の作物です。

木になるものを果物という定義もありますが、スイカもメロンもデザートとして食べることが多いので、「食品成分表」では果物として取り上げられています。

栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。また、ベータカロテンが多いのも特徴で、スイカにはピーマンの2倍くらいの量が含まれています。夏場は水分補給がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。

