



7月給食たより

文京区立湯島小学校
令和元年6月26日

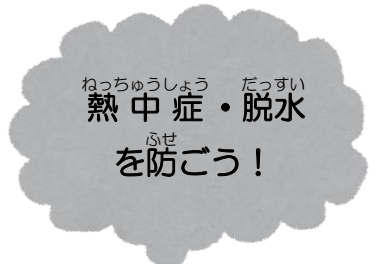
すいぶんほきゅう はや 水分補給は早めにしましょう！

汗をかいたら意識して水分補給を！

汗をかいたら水分の補給をしましょう。でも、冷たい清涼飲料の飲みすぎは気をつけましょう。飲んだときはさっぱりしても、暑さで弱っている胃腸に余計な負担をかけてしまいます。また糖分が多いものは肥満の原因にもなります。

おすすめは「水」や「麦茶」などです。のどが渇く前に水分補給をしましょう。運動をしている時にはナトリウムなどが失われるので、スポーツドリンクや、ミネラル類を補給できる飲料が良いでしょう。

夏野菜や、食事の汁物も水分補給源となります。積極的に食べられると良いですね！



たなばた せく 七夕の節句



7月7日は七夕です。短冊に願いを書いて飾る日として知られていますね。七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本の行事です。七夕の節句は、一年の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。

**たなばた
七夕のおはなし**

そうめんを食べよう

七夕は古く中国の「乞巧奠」からきています。農作業の時季、牛郎の彦星と織織りの織姫が恋人同士で仲が良すぎて働かなくなったため、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。それから、年に一度、七夕の日にはしか会えなくなってしまいました。

この時期はお盆(旧7月15日)を迎えるための準備としての意味をもち、収穫祭を祝う祭りが行われていました。この時、素麺の元となったお菓子「素餅」が食べられていました。やがて、素餅は舌触りのよい素麺へと変化し、七夕に素麺を食べるようになったという説があります。