



7月 給食だより



暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

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で、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す。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水... 1ℓ
しょうゆ 食塩... 1~2g (0.1~0.2%)

さとう 砂糖... 40~80g (4~8%)
しょうゆ レモン汁... (このお好みで)

熱中症予防

4つのポイント



<h4>暑さを避ける</h4>	<h4>日差しを避ける</h4>	<h4>水分・塩分補給</h4>	<h4>体調を整える</h4>
-----------------	------------------	------------------	-----------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

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。

<h3>七夕 (7/7) ☆</h3> <p>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。</p>	<h3>土用の丑 (今年は7/23) ♪</h3> <p>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」のつくものを食べて、健康を願う風習があります。</p>	<h3>お盆 (7/15または8/15前後) ♪</h3> <p>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たれています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、やさい まるい つく しょうひんりょうり 野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p>
--	--	--

夏休みの食生活

~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

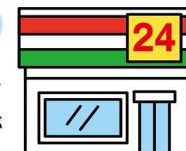


1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり) 副菜 (サラダ)

主菜 (ゆで卵)

<h4>主食</h4> <p>(主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん・パン・めん類</p>	<h4>主菜</h4> <p>(主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず</p>	<h4>副菜</h4> <p>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜・きのこ・いも 海藻類を中心としたおかず</p>	<h4>果物・乳製品</h4> <p>くだもの 牛乳 ヨーグルト</p>
--	--	--	--------------------------------------

カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品 大豆・大豆製品 切り干し大根 小松菜 小魚 ごま 干しエビ

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。

<h4>買い物に行く</h4>	<h4>食器の準備・後片付け</h4>	<h4>野菜を洗う・皮をむく</h4>	<h4>ご飯を炊く</h4>	<h4>料理を盛り付ける</h4>
-----------------	---------------------	---------------------	----------------	-------------------

※包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒に行ってください。