

# 7月給食だより

令和6年6月28日

川崎市立小杉小学校

No.4

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べ、投稿させてください。



### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渴いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしてください。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしてください。

★学校で中身がなくなったら 水道水を補充し、こまめに水分を取ることが大切です。

## 7月の給食のお知らせ

- ・季節の食品 かぼちゃ ズッキーニ とうがん きゅうり ピーマン トマト なす さやいんげん とうもろこし えだ豆 こんぶ
- ・行事食「七夕」7月4日(木) ごはん さばの甘辛揚げ 牛乳 梅きゅうり そうめんスープ 七夕ゼリー
- ・新献立 「マーボー丼」7月12日(火) ひき肉、豆腐をにんにく、しょうが、豆板醤、みそなどを使って炒めた、暑い時期でも食欲がわきそうなおかずです。ごはんのにせて食べます。

### 7月7日は七夕です

七夕は、織姫と彦星が1年に1度だけ天の川で会える日とされています。昔、機(布)を織るのが上手な織姫と牛飼いの彦星が結婚し、仲が良すぎて仕事をなまけるようになり、神様に天の川の兩岸に離されてしまいました。悲しんだ2人は泣き続け、それを見た神様は、前のようにまじめに働いたら1年に1度だけ2人を会わせてくれると約束しました。現代の七夕は、短冊に願いごとを書いて笹に飾り、夏の野菜を供えたり、天の川に見立てたそうめんを食べたりします。



7月4日(木)の給食でも、七夕にちなんで「そうめんスープ」を提供します。

夏休み前の給食最終日 7月19日(金)

# 野菜を食べていますか？

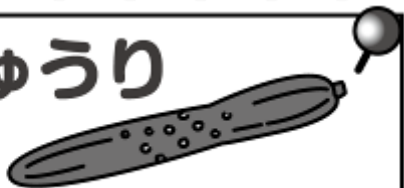


野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わります。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

## 夏野菜の特徴を見てみよう！



### きゅうり



約95%が水分。カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立ちます。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

★給食メニュー  
「きゅうりの中華づけ」



### トマト



赤い色素「リコピン」は、紫外線による肌の赤みや色素沈着を予防、軽減する作用があります。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴です。

★給食メニュー  
「ミネストローネ」



### かぼちゃ



オレンジの色素「β-カロテン」

は、目や皮膚、粘膜の健康を保つ働きがあります。

★給食メニュー  
「かぼちゃのグラタン」



### なす



日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分ですが、紫色の皮に含まれる「ナスニン」は、生活習慣病予防に役立つといわれています。

★給食メニュー  
「キーマカレー」



### ピーマン



独特の苦味がありますが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む野菜です。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まります。

★給食メニュー  
「ホイコーロー」



このほか 給食のレシピを、川崎市教育委員会ホームページで公開しています。ぜひご家庭での献立作りの参考にしてください。

川崎市教育委員会ホームページ [リンク](#)