

# 7月 給食だよ！

川崎市立稲田小学校 川崎市立中央支援学校・稲田分教室

蒸し暑い日がつづき子どもたちの食欲も落ちてくる頃です。給食では季節の食品を使用しながら食べやすい献立を考えました。また、食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して作成しております。

(今月の献立より)

・行事食—— 4日(木)「七夕」

ごはん 牛乳 さばの甘辛煮 梅きゅうり そうめんスープ 七夕ゼリー

## 7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

・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 わけぎ

トマト なす さやいんげん

・新献立—— 5日(金)「マーボー丼」

マーボー丼は豆板醤を使用して、からさやうまみを出して暑い季節でも食欲が出そうな味に仕上げています。



## 給食当番のマスク持参のおねがい

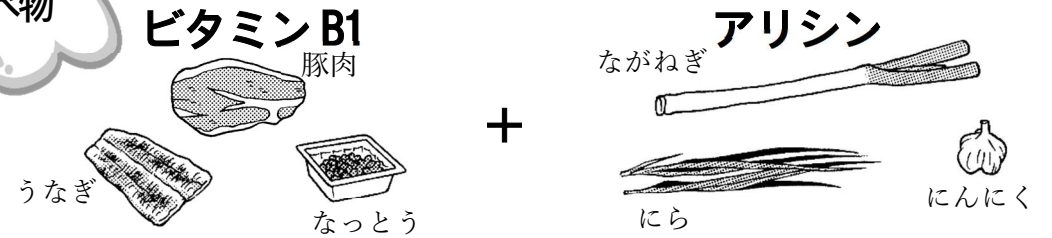
給食当番の際には、今年度も引き続きマスクのご持参をお願いいたします。忘れてしまうと給食の衛生面が保てないこともありますので、忘れ防止の為普段から清潔な袋に入れたマスクの予備を数枚ランドセルに入れていただければと思います。

どうしても忘れてしまったお子さんにはマスクの貸出を行いますので必ず個包装のマスクもしくは清潔な袋に入れたマスクの返却をお願いいたします。

お手数おかけいたしますがご協力をお願いいたします。

## 夏バテ対策に 食べたい食べ物

気温も上がり、日差しが強く暑くて体調壊したり、食欲なくなってしまういませんか？この夏の暑さで疲れた時には



## ～ビタミンB1とアミノシンの役割～

ビタミンB1は糖質をエネルギーとして消費するときに必要な栄養素です。エネルギーを使うために必要なため、疲れた時に疲労回復に役立つとされています。逆に、不足すると体が疲れやすく倦怠感を感じます。ただ、ビタミンB1は体に吸収されにくいのでアミノシンと一緒に摂取することでビタミンB1が吸収されやすく、疲労回復になります。

また、日差しの強い夏は体に負担をかけるのでビタミンCをとって体を回復させましょう。



## 夏本番！こまめな水分補給を

体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとり体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前にこまめに水分を補給しましょう。



スポーツをやっている子は特に意識しましょう。

## 水分補給のポイント

### いつ？

朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。



### 何を？

甘い飲み物ではなく、水やお茶を



夏野菜からも水分がとれます

### どれくらい？

1日あたり1.2ℓが目安。



### 運動などで大量に汗をかいたら？

汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1～0.2%程度のスポーツ飲料など。

