

給食だより

白差しの強い日々が続き、気温や湿度が高くなってきました。暑くなると、冷たい食べ物や飲み物を取りがちになり、栄養バランスの偏りが心配です。暑い季節の食事こそ、おろそかにしないことで夏ばて予防になりますので、しっかり食べましょう。

7月の献立について

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います。

○7月4日 行事食 「七夕」



この日は七夕の行事食です。本来は、7月7日が七夕ですが、今年は7日が日曜日のため、4日に実施します。

七夕はもともと中国の行事で、奈良時代に中国から日本に伝わりました。七夕では、願い事を書いた短冊を、笹にかざる風習があります。今日の給食には、天の川の流れにみたてた「そうめん」が入っています。おいしくいただきます。

○7月5日 新献立 「マーボー丼」

この日は新献立です。「マーボー」とは、中国の四川というところで生まれた言葉で、「マーおばあさん」という意味です。「マーおばあさん」が作った、ひき肉や豆板醤を使った料理がおいしかったので、マーボーという名前が付けました。マーボー丼は、そら豆や唐辛子から作る調味料の豆板醤を使用して、辛さやうま味を出しています。ごはんによく合うおかずです。

○7月10日 季節の食品をたくさん使った「夏野菜のカレー」

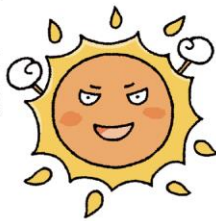
この日は、季節の食品をたくさん使った「夏野菜のカレー」です。この日に使っている夏野菜は、「なす、ズッキーニ、かぼちゃ、さやいんげん」です。夏野菜は水分をたくさんふくんでいるものが多く、体にこもった熱を下げてくれる働きがあります。サラダなど生で食べられるものも多く、水分や栄養を手軽にとることができます。暑い夏にピッタリですね。今日は夏野菜を味わって食べましょう。

○給食で使用している季節の食品

ズッキーニ かぼちゃ 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

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



夏休みの食生活のポイント

- **朝食をとろう**
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- **早寝や早起きをしよう**
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- **冷たいものとりすぎに気をつけよう**
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- **栄養バランスのよい食事をとろう**
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>