

7月給食だより



五所川原市立
学校給食センター

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
<p>こまめに水分をとりましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

七夕の行事食 そうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

索餅とは... 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。

五節句とは... 次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気を起こす悪いもの)を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

<p>1/7 人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七草がゆ</p>	<p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p> <p>ちらしずし ハマグリのおしるの潮汁</p>	<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>かしわもち ちまき</p>	<p>7/7 七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>そうめん</p>	<p>9/9 重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊花酒 菊料理</p>
---	---	--	--	---

新型コロナに負けない!

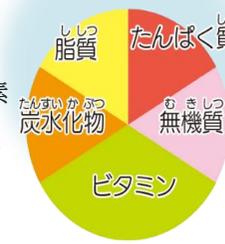
国連食糧農業機関 (FAO) 提唱

健康な食生活を維持する方法

世界的な流行となった新型コロナウイルス。感染防止にはいわゆる「3密」を避けること、せっけんでの手洗いやマスクの着用がありますが、それとともに気をつけてほしいのが、ウイルスに対する体の抵抗力を維持・強化することです。体がもつこの力を「免疫」といいますが、そのしくみにさまざまな栄養素がいろいろな形でかかわっていることがわかっています。特定の栄養素や食品に頼るのではなく、いろいろな食品から、栄養バランスのとれた食事をする事で免疫にかかわる成分を十分にとり、ウイルスに打ち勝つ体力を維持していきましょう。

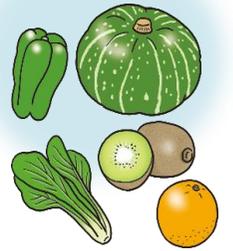
重要な栄養素をとるために さまざまな食品をとろう!

「黄・赤・緑」の3つのグループの食べ物、家庭科の五大栄養素の学びを生かして、バランスよく食べましょう!



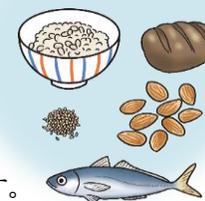
野菜やくだものを たくさん食べよう!

新鮮な野菜や果物からは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいがとれます。



全粒穀物や種実類をとる。 体によい働きをする脂質も!

全粒穀物は、玄米や胚芽米、麦ご飯、全粒小麦粉などです。体によい働きをする脂質とは不飽和脂肪酸を多く含んでいるもの。免疫システムを助けてくれます。



脂質、砂糖、食塩のとりすぎに 気をつけよう!

つい食べ過ぎてしまいがちなものに多い、これらの成分をとり過ぎないようにしましょう。成分のチェックには食品表示が役立ちます。



食品の衛生に気をつけよう!

「清潔に保つ」「生鮮品と調理済み食品に分ける」「しっかり火を通す」「安全な温度で保管」「安全な生鮮食品の使用」の5つのポイントを守りましょう。



定期的に水を飲もう!

水分を十分にとることは免疫システムの維持に役立ちます。甘いジュースではなく水を飲むことで、健康的な体重が維持でき、エネルギーのとり過ぎも防げます。



参考：(公社)日本栄養士会 HP「国連食糧農業機関 (FAO) が示す「健康な食生活を維持する方法」の取組について」「中村会長のメッセージ「新型コロナウイルスの状況下、今、栄養指導に必要な一般生活者へのアドバイス」(2020.4.27 閲覧)