

7月 給食だより

令和4年度
五所川原市立
学校給食センター

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。熱中症を予防するためには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べる、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、喉が乾いていなくても1時間ごとにコップ一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時には、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。



熱中症予防 4つのポイント

- 暑さを避ける**: 涼しい場所へ移動、涼しい服装を着る。
- 日差しを避ける**: 日傘、帽子、涼しい服装を着る。
- 水分・塩分補給**: 水分をこまめに補給し、塩分も補給する。
- 体調を整える**: 十分な睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べる。

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いたします。

七夕 (7/7) 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。	土用の丑 (今年は7/23) 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」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。 「う」のつく食べ物 - うどん - 梅干し - うの花 - うなぎ - うり	お盆 (7/15または8/15前後) 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、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。 精進料理 - 野菜の天ぷら - いなりずし
--	---	--

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食坊をしたり、ダラダラとお菓子を食ったりしていると、夏バテを起こし、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、食生活で気を付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しよう！

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わずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ご飯を自分で選んで購入する場合は、学校給食同様、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。

主食	主菜	副菜	果物・乳製品
(主にエネルギーのもとになる食品)	(主に体をつくるもとになる食品)	(主に体の調子を整えるもとになる食品)	
ご飯・パン・めん類	肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	牛乳・ヨーグルト・バナナ・オレンジ

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。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
- 小松菜などの青菜
- ひじき
- 切り干し大豆
- 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みよう。お家の人と相談し、できることから始めよう。

お手伝い例

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

※包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒にしてください。