



例年より早く梅雨が明け、太陽の光がさんさんと降り注ぐ暑い夏がやってきました。気温や湿度も高くなり、熱中症が心配です。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。暑い夏を元気に過ごしましょう。

7月の給食の目標 「暑さに負けない体を作ろう」 ～元気に過ごすためのポイント～

1日3回の食事を規則正しくとろう！

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べずに、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！

朝ごはんを自分で選んで購入する場合は、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。



コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)
主菜 (ゆで卵)
副菜 (サラダ)

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。牛乳・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、切り干し大根、小松菜などの青菜、小魚、ごま、干しエビ

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

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、喉が渇いていなくても

1時間ごとにコップ1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ときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう！

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ
食塩…1～2g (0.1～0.2%)
砂糖…40～80g (4～8%)
レモン汁…お好みで

夏の行事と行事食

7～8月の行事食をご紹介します。ご家庭でも、取り入れてみてください。

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は7/23)	お盆 (7/15または8/15前後)
<p>「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。</p> <p>そうめん</p>	<p>暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>「う」のつく食べ物 うなぎ、梅干し、うの花、うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理 野菜の天ぷら、いなりずし</p>

あっという間に1学期が終わろうとしています。みなさん給食の準備・片付けもすっかり慣れて、食べられる量も増えてきました。心も体も、成長期の子どもたちです。しっかり食べて、元気に2学期を迎えましょう。

2学期の給食は、9月1日から始まります！

