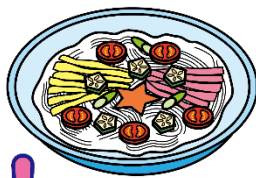


7月給食だより



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まりますので、早寝・早起きを心がけ、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

のどが渇いた
と感じる前に
飲む



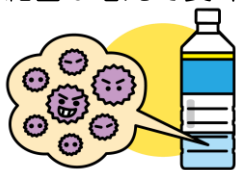
コップ1杯程度
をこまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分と一緒に
とる



飲みかけのペットボトルを放置すると、細菌が増えて食中毒を起こす危険性



があります。直接口をつけた場合は、早めに飲み切るようにしましょう。

水筒を洗う際は、パッキン類を取り外してそれぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。水分が付いたままになっていると、細菌やカビが繁殖しやすくなります。



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。給食ではそうめんの代わりにうどんを使った「七夕うどん」を7日(月)に提供します。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

もうすぐ夏休みです! 夏休みは自分で食事を選ぶ機会が増える人も中にはいますね。偏った食事にならないよう、栄養バランスも意識して選びましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)	主菜 (主に体をつくるもとになる食品)	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
ごはん、パン、めん類	肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品	果物
MILK ヨーグルト	バナナ 梨 西瓜 かんきつ

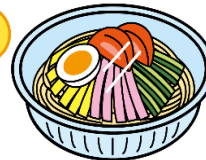
夏休みはカルシウムが不足しやすくなるので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を意識して摂るようにしましょう。

● コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食	主菜	副菜
おにぎり そば パン	冷ややっこ からあげ 焼き魚 ゆで卵	スープ サラダ 煮物

ひ 冷やし中華



中華めん(主食)
ハム・卵(主菜)
きゅうり・トマト(副菜)

たまご 卵サンド



パン(主食)
たまご(主菜)
卵(主菜)



副菜を追加!

- ★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせあったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。
- ★ 市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。