









給食だより 7月号



夏を元気に過ごすには！？ 意識してほしい「なつのしょくじ」



な	生ものに注意 夏は食品が弱りやすい時期です。	 食べものはなるべく 冷蔵庫にいれよう！
つ	冷たいものはほどほどに 冷たい物の食べすぎは、お腹をこわす原因に。	「アイス1日1個」等、 ルールを決めよう！ 
の	のみものも意識して ジュースや清涼飲料水は砂糖がいっぱい。	 甘いものばかりでなく、 水やお茶も取り入れよう！
し	室外で運動しよう つい涼しい部屋にこもりがちですが・・・	日光にあたるのも大切！ 熱中症には気を付けて！
よ	よく食べて、夏バテ知らず 暑い夏、食欲が落ちる時もありますが・・・	 食べないと体力がでません！ 夏こそしっかりと食べよう！
く	クエン酸で疲労回復 クエン酸には疲れをとるパワーがあります！	 レモンや梅干しはクエン酸 の宝庫！ぜひチャレンジを！
じ	時間を決めて1日3食 夏休みは生活リズムが崩れがちです。	 3食しっかりと食べて、 生活リズムを保とう！

夏休みまでひと月を切りました！これからさらに暑くなり、本格的な夏をむかえます。食生活に気を付け、夏を元気に過ごしましょう！

7月の伝統行事は、何がある？

7月2日「半夏生」

◆「半夏生」とは？

夏至から10～11日目のことで田植えを終える目安の時期。昔はこの時期になると、大体の家で田植えを終えることから、田植えの終わりを感謝するとともに、これからの夏に備えて休養をとる日だったそう。

◆まつわる食べ物は…

この日には地域によって「たこ」や「焼きサバ」、「うどん」等を食べる習わしがあるそうです。

7月7日「七夕」

◆「七夕」とは？

「五節句」と呼ばれる季節の節目の行事の1つ。七夕の日には、願い事を書いた短冊や色とりどりの飾りを笹の葉につるします。

◆七夕のとある言い伝え

「七夕にそうめんを食べると大きな病気にかからない」という言い伝えがあるのだとか！これにならって、給食にもそうめんが登場しますよ^^



給食室からこんにちは！

～ 本当は怖い!? 食事中的「ながらスマホ」 ～

皆さんは普段、食事をしながらスマホを見ていませんか？実はこの「ながら食べ」には、マナーだけではなく、困った問題がいくつもあります。

☆☆何が悪い？食事中的ながらスマホによる「ながら食べ」☆☆

大きな問題としては…

- その1) 体が食べた量をうまく把握できない→結果：食べすぎに！
 - その2) 食べすぎによって、血糖値が乱れる→「集中できない」「眠気」「だるさ」を引き起こす！
 - その3) (①②の状態が続くと…) 体に負担がかかり、将来的な病気のリスクが上昇
→臓器が疲れたり血管が傷ついたりすることで、糖尿病や動脈硬化などのリスクにも…
- その他にも…



- 画面に集中してよく噛まない→胃や腸にも負担がかかり消化・吸収不良に
- 食べ物に意識が向かずに味を感じにくくなり、食事そのものの満足度が下がる

「ながら食べ」による体への影響はさまざまです。食事のマナーとしても、皆さんの体のためにも、食事中的「ながらスマホ」は控えるようにしましょう！