

7月給食だより

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

夏本番を前に、すでに気温や湿度が高い日が続いていますね。ニュースでも連日耳にしていると思いますが、この時期、特に気をつけなくてはいけ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。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

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も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま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。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったら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。

★七夕の行事食—そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

6月の『図書コラボ給食』

6月の図書コラボ給食は、如月(きさらぎ)かずささんの『給食アンサンブル』から「ABCスープ」にしました。主人公の足立雅人は友達の前では明るく振る舞っていても、自分を情けなく感じることや、悩みがありました。そんな時、ラミレス先生に悩みを打ち明けたところ「You can change yourself! ダイジナハ、Heart. 変わろうというハートがあれば、どんな小さなきっかけでも、ヒトは変わる!」とアドバイスをもらいました。そしてその日の給食にABCスープが出ました。スープに浮かんでいたマカロニが偶然にも「C・H・A・N・G・E」の順に並んでいるのを見つけると、雅人にやる気が湧いてきます! 素敵な先生のアドバイスと、給食の献立が誰かの背中を押すことができるなんて素敵なお話だと思いました。また、ABCスープが食べたいというクエストをもらっていたのもあり、この本を選びました。ぜひ手に取って読んでみてくださいね。

<当日の献立>

- ・手作りメロンパン
- ・さつまいものパリパリサラダ
- ☆ABCスープ

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識しましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足がちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が上がります。



こまめに水分を!

熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。

