

給食だより 7月

令和4年7月那珂湊第三小学校共同調理場

7月の目標

暑さに負けない
体をつくろう

暑さの厳しい季節になりました。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

熱中症に気をつけましょう！

暑い夏を元気に過ごせるよう、以下のポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう

のどが渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯の水を！

起床時、
入浴の前後、
就寝前にも

汗をたくさんかいたときは
塩分補給も忘れずに

スポーツドリンク、
0.1~0.2%の食塩水、
梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です

<p>朝ごはん抜き</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪をひいて いる</p> <p>ゴホ ゴホ</p>	<p>肥満・太り気味</p>
--------------------------	-------------	---------------------------------------	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝食をしっかり摂ることが大切です。体調が悪いときは無理せず休養をとりましょう。

夏休みを元気に過ごしましょう！

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

<p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p>	<p>な んでも 食べて 丈夫な体を つくろう</p>	<p>つ めたいもの とり過ぎに 気をつけよう</p>
<p>や さいを たくさん 食べよう</p>	<p>す いぶん補給を こまめに しよう</p>	<p>み んなで食事をする 機会をつくろう</p>

七夕



7月7日は七夕です。七夕には、そうめんを食べる習慣があります。そうめんのルーツは、中国から伝わった「索餅（さくべい）」という縄のような形をした小麦粉のおかしです。昔、中国でこの日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせるといういわれがあり、日本には奈良時代に伝わりました。やがて、索餅はそうめんへと変化し、七夕にそうめんが食べられるようになりました。

7月の給食について

- ★旬の食材を使った料理を積極的に取り入れています。
夏野菜のカレー、ゴーヤーチャンプルー、枝豆サラダ、ゆでとうもろこし、かぼちゃのシチュー
※とうもろこしはひたちなか市または那珂湊市で生産されたものを提供します。
- ★食欲が湧く料理（スパイスや香味野菜を活用した料理）を取り入れています。
夏野菜のカレー、さばのカレー揚げ、ガーリックドレッシングサラダ
- ★七夕にちなんだ料理を取り入れています。
星型ハンバーグ、七夕スープ、お星様ゼリー

