

(家庭数)

7月給食だより

市川市立若宮小学校


いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心掛け、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしましょう。

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。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

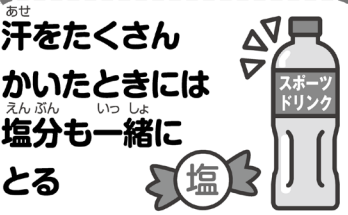
のどが渴いたと感じる前に飲む




コップ1杯程度をこまめに飲む

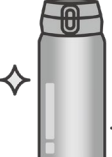


汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る






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。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

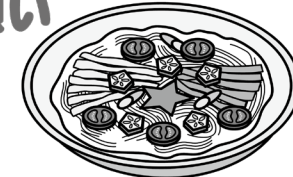


水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

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。



そうめんは具だくさんになると、栄養のバランスが良くなります!

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

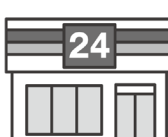


● 選び方の基本


主食	主菜	副菜
(主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	(主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	(主に体の調子を整えるもとになる食品) 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
ぎゅうにゅう、にゅうせいひん MILK、ヨーグルト	くだもの バナナ、みかん、西瓜、いちご



★ 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



** 今月の給食について **

- 1日(火) 半夏生(7/1)**
半夏生は夏至（一年で一番日が高い日）から数えて11日目の日です。昔は半夏生を目安に農作業を終わらせていました。半夏生では作物が「たこ」の足のようにしっかりと根をはり、豊作になるようにと願い「たこ」を使った料理を食べます。給食では「たこめし」を提供します。
- 2日(水) 1年生とうもろこしの皮むき**
1年生がとうもろこしの皮むき体験を行います。皮をむいたとうもろこしは、当日の給食で提供します。
- 7日(月) 七夕(7/7)**
七夕にちなんで「星形ハンバーグ」「七夕汁」「七夕ゼリー」を提供します。「七夕汁」には星の形をしたお麩やなんと、天の川に見立てたそうめんが入っています。