

7月 給食だより

暑さ本番です！

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渴いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分と一緒に補給します。



熱中症予防 4つのポイント



夏の行事と行事食

七夕 (7/7)

季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。



参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり』
夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、「うなぎ」を食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の靈をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。

「う」のつく食べ物
うどん
うの花
うめぼ
梅干し
うなぎ
うり
野菜の天ぷら
いなり寿司
精進料理



お盆 (7/15または8/15前後)

亡くなった人の魂が戻ってく る日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。佛教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。



令和4年度

調布市立染地小学校

校長 大柳 ひろみ

栄養士 小野寺 加代

夏休みの食生活

~元気に過ごすためのポイント~



もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、グラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはグラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。