

# 7月 給食たより



平成 29 年 7 月 3 日

練馬区立向山小学校

7月は、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

元気ポイント ← **夏の食生活** → NGポイント

<p><b>こまめな水分補給</b></p>  <p>朝・昼・夕の 3回の食事を、 バランスよく 食べる</p> 	<p><b>旬の野菜や果物を 食事に取り入れる</b></p>  <p>朝 昼 夕</p> 	<p><b>冷たい物のとり過ぎ</b></p>  <p><b>朝ごはん抜き</b></p>  <p><b>偏った食事</b></p> 
---	--	---



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせて食べると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。

伝統的な手法で作る「手延べそうめん」は、小麦粉に塩水を加えて練った生地を、油などを塗ってよりをかけながら細く長く延ばし、乾燥、熟成させたものです。奈良県の「三輪そうめん」、兵庫県「播州そうめん」、香川県の「小豆島そうめん」など、各地でご当地そうめんが作られています。



給食の七夕献立は、そうめんて天の川に見立てた「七夕汁」とちらし寿司です。

## ♪7月の食材メモ♪

7月、2年生「とうもろこしの皮むき」  
3年生「枝豆のさやとり」で給食の食材を取り入れたお手伝いをかねた「食育」を企画しています。とうもろこしは、大きくなるまでの課程で皮や、ひげの役割を説明しながら、とうもろこし1本を皮むきます。3年生の枝豆は、枝豆からいろいろな製品に変身していく姿をクイズ形式で説明し、枝からさやを取る作業をします。みんなに作業してもらった食材を給食室でゆであげます。

## <5/20日から6/16日使用食材一覧>

- ◇北海道・バター、玉ねぎ、グリルチキン、大豆、コーン
- ◇青森・にんにく、豚肉、ごぼう、鶏肉
- ◇山形・油揚げ ◇秋田・米、えだまめ
- ◇岩手・鶏肉、鶏がら、豚肉 ◇宮城・豆腐、わかめ
- ◇長野・みそ、青梗菜、しめじ、鶏がら、パセリ
- ◇栃木・もやし、卵、豆腐、ブロッコリー ◇神奈川・豆腐
- ◇茨城・白菜、蓮根、ねぎ、豚肉、卵、ピーマン、トマト、人参
- ◇群馬・わかり、コチヤク、豚骨 ◇千葉・人参、大根、イグサ
- ◇埼玉・豚骨、キャベツ、小松菜、里芋 ◇東京・小松菜
- ◇練馬区・小松菜、キャベツ、わかり ◇静岡・みつば、加太節
- ◇鳥取・鶏肉 ◇高知・生姜、ゆず果汁 ◇徳島・鶏肉
- ◇愛媛・筍、鯉節、清見、なつみ ◇広島・きざみのり
- ◇熊本・豚肉 ◇大分・干しいたけ ◇佐賀・もち米
- ◇バカパ・ごま ◇アラスカ・赤魚 ◇バトナム・餅





# 熱中症にご注意ください!

急に暑くなるこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

## 熱中症になりやすいのは?

高齢者・乳幼児  障害や持病のある人 

体調の悪い人  肥満の人 

健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意! 

## 予防のポイント

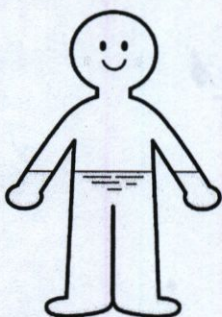
食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える 

涼しい服装を心がける  こまめに水分をとる  日傘や帽子を使う 

日陰を利用し、無理せず休憩する  室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を 

## 水分補給、なぜ必要?

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、呼吸などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。





## 水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は手作りできます!

水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g

学校給食費の徴収にご協力お願いいたします。

7月の引き落とし日は、7月5日(水)です。

\*残高のご確認をお願いいたします。

早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

