

7月給食だより

令和4年6月30日
練馬区立旭丘中学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。急に気温が高くなるこの時期はまだ身体が暑さに慣れていないので、夏バテや熱中症になりやすいです。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、暑さに負けない身体をつくりましょう。

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リ、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ゝと、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、喉が渇いていなくても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も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ	砂糖…40~80g (4~8%)
食塩…1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁… お好みで



熱中症予防

4つのポイント

暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える
-------------------	--------------------	--------------------	-------------------

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』

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、7月4日(月)です。

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、ご節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「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。

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は7/23) ㊦	お盆 (7/15または8/15前後) ㊦
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。	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。	亡くなった人の霊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。仏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。
そうめん	「う」のつく食べ物 うなぎ うどん うの花 うり	精進料理 野菜の天ぷら いなりずし

☆★... 今月の献立から ...★★

7日(水) ☆七夕の献立☆

七夕は技芸の上達や無病息災を願う日です。給食では星形のかまぼことそうめんを使って「天の川スープ」と、ぶどうゼリーに星形寒天をのせた「ほしぞらゼリー」を作ります。

19日(火) ☆セレクト給食☆

飲み物のセレクト給食を実施します。事前アンケートで、「ミルクコーヒー」、「ジョア マスカット」、「ジョア ブルーベリー」の3つの中から1つを選びました。アンケートは給食委員会にも協力をしてもらいました。

給食の食材の主な産地(5月)

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 北海道 (たまねぎ、いんげん) 青森県 (にんにく) 茨城県 (ねぎ、れんこん、ピーマン、白菜、ニラ、メロン) 栃木県 (にら、もやし) 群馬県 (なめこ、ごぼう) 埼玉県 (豚肉、卵、ねぎ、きゅうり) | <ul style="list-style-type: none"> 千葉県 (卵、空豆、さつまい、ほうれん草、みつば、大根、マッシュルーム) 東京都 (小松菜、ミニトマト、ほうれん草、たまねぎ、ズッキーニ、大根) 長野県 (えのき) 静岡県 (セロリ) 愛知県 (しそ、キャベツ) | <ul style="list-style-type: none"> 兵庫県 (たまねぎ) 鳥取県 (鶏肉) 徳島県 (にんじん) 愛媛県 (清見、カラマンダリン) 高知県 (しょうが) 佐賀県 (たまねぎ) 鹿児島県 (じゃが芋、いんげん) |
|--|--|--|