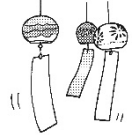


7月 食育だより



気温が高い日が続いています。この時期は、夏の暑さにまだ体が慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。こまめな水分補給をすると共に、毎日の食事をしっかり食べて、暑さに負けない体を作りましょう。



夏ばてを予防しよう

「夏ばて」とは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、体の調子が悪くなったりすることを言います。夏を楽しく元気に過ごすために、次のことに気をつけましょう。

1 つめ 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



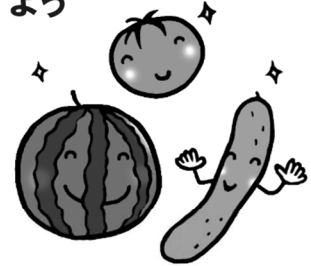
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 あさ 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 なつ やさい 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 ぎゅうにゅう わす 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 れいぼう き 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 よ 夜ふかしをしない

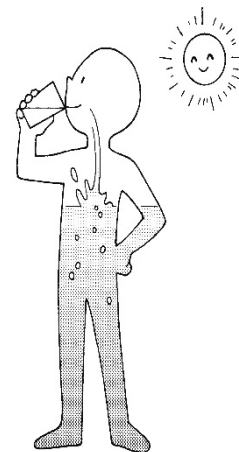


楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

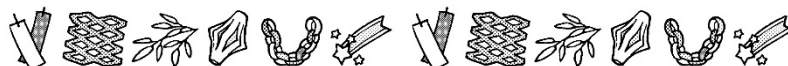
大切な夏の水分補給

暑い夏は、知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分をとることができ1日3食、しっかりと食べるようにしましょう。

普段の水分補給におすすめなのは、水や麦茶です。運動などで汗をかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュース類は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意が必要です。



7月の献立から



7月1日(金) たこ飯 はんげししょう 半夏生献立

7月2日は半夏生です。半夏生は雑節の一つで、関西の一部の地域では、この日にたこを食べる習慣があります。それにちなんで、たこを入れたごはんを作ります。たこは甘辛く煮て、ごはん混ぜ込みます。

7月4日(月) セルフハンバーガー チリコンカン コールスローサラダ 世界の料理：アメリカ

7月4日はアメリカ独立記念日です。それに合わせて、アメリカ料理を作ります。「セルフハンバーガー」は、給食室で焼いたハンバーグを、丸いパンにはさんで食べます。日本でも親しまれている「チリコンカン」は、アメリカ南部発祥の家庭料理です。

7月14日(木) とうがん汁 日本の郷土料理：愛知県

愛知県は、とうがんの出荷量が沖縄に次ぐ全国第2位で、とうがんを使ったさまざまな料理が作られています。その中でも特に親しまれていると言われる「とうがん汁」を作ります。



<7月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	千葉県 青森県	だいこん	青森県 北海道	なす	千葉県 栃木県
しょうが	長崎県	ねぎ	茨城県 青森県	こまつな	埼玉県	小玉すいか	茨城県
にんじん	埼玉県	さといも	宮城県	キャベツ	練馬区 群馬県	ブラム	山梨県 長野県
たまねぎ	兵庫県	ほうれんそう	埼玉県	えのきたけ	長野県	米	青森県
ごぼう	群馬県	はくさい	茨城県	ピーマン	茨城県	鶏卵	栃木県
セロリ	長野県	きゅうり	埼玉県	赤ピーマン	高知県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
もやし	栃木県	とうもろこし	茨城県 群馬県	たけのこ	静岡県	鶏肉	宮城県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
れんこん	茨城県	とうがん	沖縄県	かぼちゃ	鹿児島県 茨城県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道

☆ 給食費納入のお願い ☆

7月の引き落とし日は、**7月5日(火)**です。残高のご確認をお願いいたします。