



7月食育たより



令和3年6月30日(水)
開進第三小学校
校長 岡部良美
栄養士

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です！

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント 水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

<p>喉が渴いていなくても1時間ごとにコップ1杯！</p> <p>起きた時、入浴の前後、寝る前にも</p>	<p>汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など</p>
--	---

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ごはん抜き</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など体調が悪い</p>	<p>肥満・太り気味</p>
----------------------	--------------------	-------------------------	-----------------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント

<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す</p>	<p>室内ではエアコンを使用する</p> <p>こまめな換気も忘れず</p>
------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	---

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。



さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

<p>夏休みの食生活</p> <p>気をつけたいポイント</p>	<p>な んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p>つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p>や さい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p>す いぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<p>み んなで食事をする機会をつくろう</p>

- **《7月の献立より》**
- **1日(木)・・・半夏生(7月2日)にちなんだ献立**
梅雨の終わりを知らせる『半夏生』には、タコを食べる地域があります。そこで給食では、たこめしを出すことにしました。
- **7日(水)・・・七夕にちなんだ献立**
7月7日は七夕です。そこで、穴子、枝豆、炒り卵を混ぜた「七夕ちらし寿司」と、天の川をイメージして、オクラ・そうめん「天の川汁」を作ります。お星さまゼリーは、アセロラジュースで作ったゼリーに、パイン缶と星形のナタデココを入れます。
- **14日(水)・・・土用の丑の日(28日)にちなんだ献立**
7月28日は土用丑の日です。7月28日は夏休み中なので、14日(水)にいわしをかば焼きにして給食で出します。

※給食費の残高確認をお忘れなく！

今月も引き落としの前日まで、給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高をご確認ください。ご協力をお願い致します。
7月の引き落とし日は、**19日(月)**です。よろしくお願ひいたします。