

# 7月給食だより

令和7年6月30日  
練馬区立旭丘中学校

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。この時期、特に気を付けなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いた  
と感じる前に  
飲む



コップ1杯程度を  
こまめに  
飲む



汗をたくさん  
かいたときには  
塩分も一緒に  
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口を付けたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

## ★七夕の行事食—そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅

### ☆今月の献立から

#### 7日(月) ☆七夕の献立☆

七夕は技芸の上達や無病息災を願う日です。給食ではオクラとそうめんを使って「天の川すまし汁」を作ります。

#### 16日(水) ☆練馬産トマトの献立☆

区内の小中全校一斉に、練馬産トマトを使った給食を実施します。旭丘中学校では、トマトをソースに使った『白身魚のラビゴットソース』と『トマトスープ』を作ります。

#### 17日(木) ☆セレクト給食☆

デザートの特選給食を実施します。事前アンケートで、「冷凍ピーチ」、「冷凍りんご」、「冷凍みかん」、「冷凍パイナップル」の4つの中から1つを選びました。

#### 給食の食材の主な産地(5月)

- |                       |                                |                            |
|-----------------------|--------------------------------|----------------------------|
| ・東京都(小松菜)             | ・青森県(りんご、にんにく、ごぼう)             | ・岩手県(鶏肉)                   |
| ・北海道(じゃがいも、玉ねぎ)       | ・茨城県(生姜、チンゲン菜、大葉、白菜、水菜、豚肉、メロン) | ・埼玉県(ねぎ)                   |
| ・栃木県(もやし)             | ・群馬県(にら)                       | ・神奈川県(きゅうり)                |
| ・群馬県(大根、マッシュルーム、さつまい) | ・長野県(セロリー、しめじ、えのき)             | ・静岡県(セロリー、かつお、パプリカ)        |
| ・長野県(セロリー、しめじ、えのき)    | ・徳島県(にんじん)                     | ・愛知県(キャベツ)                 |
| ・高知県(新生姜)             | ・宮崎県(ピーマン)                     | ・愛媛県(みかん、はるか、カラマンダリン、河内晩柑) |
|                       |                                | ・福岡県(万能ねぎ)                 |
|                       |                                | ・鹿児島県(じゃが芋)                |