

# \* 給食だより \*



令和4年6月30日  
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



## 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り、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とで、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

<p><b>暑さを避ける</b></p>	<p><b>日差しを避ける</b></p>	<p><b>水分・塩分補給</b></p>	<p><b>体調を整える</b></p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

## 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いたします。

<p><b>七夕 (7/7)</b></p> <p>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。</p>	<p><b>土用の丑 (今年は 7/23)</b></p> <p>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。</p>	<p><b>お盆 (7/15 または 8/15 前後)</b></p> <p>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。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

◎ 給食食材の主な産地について ~先月使用した食材~

米…秋田県 卵…群馬県 キャベツ…茨城県 ピーマン…茨城県 なす…埼玉県 きゅうり…群馬県  
モロヘイヤ…群馬県 オカヒジキ…千葉県 小玉すいか…茨城県  
パン…国産・アメリカ産・カナダ産小麦 牛乳…東京都、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

**\*\* 給食費の納入について \*\***

給食費の引き落としは7月は19日(火)、8月は17日(水)です。 お手数ですが間に合うようにご入金をお願い致します。