

梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

熱中症にご注意ください!

急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

熱中症になりやすいのは?



予防のポイント



健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意!

水分補給、なぜ必要?

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、呼吸などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起り、脱水が進むと命にかかわり危険です。

水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は手作りできます!

水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g

★7月の献立より

◎旬の夏野菜と果物

なす、ズッキーニ、オクラ、冬瓜、ブラム、区内産とうもろこし、パイナップル、冷凍みかん

◎夏ならではの献立

冷やし中華、夏野菜カレー、夏野菜のみそ汁 冬瓜入りすまし汁

◎半夏生献立：7月3日(月) たこめし

「半夏生(はんげしょう)」とは夏至の日から数えて11日目にあたる日をいいます。農家が田植えを終える目安の日とされており、この日にタコを食べる風習があります。稲がタコの八本足のようしっかりと田んぼに根付いてくれますようにという願掛けの意味合いがあったからだそうです。

◎七夕献立：7月6日(木) 七夕ちらし 七夕汁 お星様ゼリー

『七夕ちらし』は星をイメージして人参を星型にカットし、ご飯バットの蓋を開けると天の川に見立てた盛りつけの予定です。
『七夕汁』はそうめんと、カットした断面が星の形に見えるオクラが入っています。七夕汁に入っているそうめんは天の川に例えたり、織姫の織る糸に見立てたと言われています。

◎沖縄県郷土料理：7月7日(金) タコライス もずくスープ パイナップル

「タコライス」とはメキシコ料理の「タコス」の具をごはんの上に乗せて、ごはんと一緒に食べるという沖縄生まれのメニューです。
「もずくスープ」のもずくは沖縄県が生産量一位です。
「パイナップル」も沖縄県が生産地です。生のパイナップルが登場します。

◎ハンガリー料理：7月13日(木) グヤーシュ

第17回世界水泳選手権大会が7月23日～30日にハンガリーブタペストで開催されます。それにちなんで、給食ではハンガリー料理の「グヤーシュ」が登場します。グヤーシュとは 肉や玉葱、トマトなどをパプリカを加えて煮込んだシチューです。

★試食会のお知らせ★

9月6日(水)に試食会を行います。普段お子さんが食べている給食を試食できます。たくさんのご参加お待ちしております。

