

7月食育だより

平成30年7月
練馬区立石神井南中学校

7月に入り、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付けて、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。

夏本番！こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



運動などで大量に汗をかいたら？

汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。

塩分濃度0.1～0.2%程度のスポーツ飲料

水分補給のポイント

いつ？

朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みま



何を？

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。



どれくらい？

1日あたり1.2ℓが目安。



★6月の区内産使用野菜・・・キャベツ・大根・きゅうり・玉ねぎ

★7月の区内産予定野菜・・・キャベツ・玉ねぎ・大根・胡瓜・じゃが芋

★試食会のご案内★

9月6日（水）に試食会を行います。普段お子さんが毎日食べている給食を実際にご試食いただけるよい機会です。学校給食への理解を深める場にしていただきますよう、多数のご参加をお待ちしております。今回の試食会は中華でまとめてみました。

- ◎献立・あんかけチャーハン
- ・大根の華風和え
- ・中華風コーンスープ
- ・季節のくだもの

たくさんのご参加をお待ちしております。



「伝統的七夕」に 星空を見上げてみませんか？

国立天文台では、現在の7月7日が梅雨の時期に当たり、なかなか星空が見られないことから、昔の暦で7月7日に近い日を「伝統的七夕」とし、“多くの人が夜空に光る星と天の川を楽しめるよう、明かりを消して星空に目を向けよう”と呼びかけています。



2018年の伝統的七夕は 8月17日です。



五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります（七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります）。七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。



★7月の献立より★

行事食

◎半夏生献立
7月3日（火）
・たこめし

行事食

◎七夕献立
7月6日（金）
・夏ちらし、天の川汁、星ゼリー

行事食

◎土用丑の日献立
7月19日（木）
・さんまの蒲焼き

郷土料理

◎鹿児島県郷土料理：7月12日（木）
・奄美の鶏飯…鶏飯と書いて「けいはん」と読みます。だし汁で食べるお茶漬けのような料理

世界の料理

◎オーストラリア料理：7月17日（火）
・チキン・パルミジャーノ…チキンカツの上にトマトソース、チーズがのった料理
・オーストラリア風団子入りスープ…小麦粉で作った小さい団子のスープという意味

