

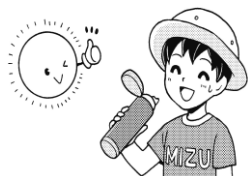
7月給食だより

令和7年6月30日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭恵子



梅雨が明けると、日増しに暑さが厳しくなっていきます。暑い夏を元気に過ごすために、太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、バランス良く食べるようにしましょう。また、朝ごはんを食べるようにしましょう。朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。

熱中症を防ぐ水分補給



*何を飲む？

普段の水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分も補給できるスポーツ飲料を選んで良いでしょう。

*いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにしましょう。運動をする時は、運動前に200mlの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mlを目安に補給しましょう。

水分補給に向かない糖分の多い飲み物



ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分を摂り過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認してみましょう。

ペットボトル飲料の持ち歩きで注意すること

暑い時期は、水分補給のために、ペットボトル飲料を飲むことが多くなります。しかし、扱い方を間違えると、食中毒の危険もあります。

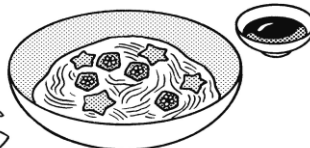
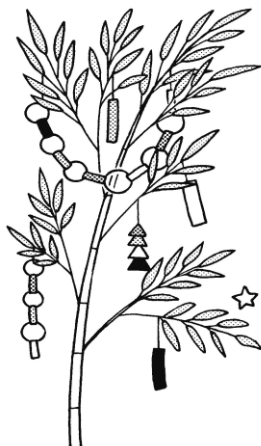
ペットボトルは、直接口をつけて飲むため、口の中の細菌などがボトル内に入っています。細菌は、温度、水分、栄養の三つがそろって増殖します。例えば、飲み残したミルクコーヒーで実験した場合、温30度の設定で、糖分やたんぱく質を栄養として、48時間後には、細菌が3億個以上に増加しました。食中毒を防ぐためには、ペットボトル飲料は早く飲み切る、コップが用意できる時にはコップに注いで飲む、長時間放置したものは飲まないことなどに注意しましょう。



7月7日は七夕

七夕は離れ離れになった織姫と彦星が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願い事を書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。

谷原中学校では、そうめんの入った七夕汁と海苔巻きちらし寿司を用意しています。



今月の給食

7月3日(木) 今月のお米は、宮城県産つや姫です。10年かけて開発されたお米でコシヒカリを超える甘さと言われ、炊き立てはもちろん、冷めても美味しいと高い評価のあるお米です。

7月10日(木) 沖縄県郷土料理です。豚肉と昆布の入った沖縄の炊き込みご飯「ししじゅーしー」と、沖縄定番のおやつ「サーターアングギー」です。

*7月は、とうもろこし、すいか、プラムを提供する予定です。夏に旬を迎える野菜を味わってください。

*2学期の給食開始は9月2日(火)カレーライス・サラダ・ゼリーの予定です。