

# 7月給食だより

令和8年6月30日 練馬区立谷原中学校



7月に入り、いよいよ待ちに待った夏休みが近づいてきました。1学期の締めくくりの時期ですが、日差しが一段と強くなり、部活動や体育の授業などで大汗をかく生徒たちの姿が多く見られます。暑さで体力が奪われやすいこの時期は、こまめな水分補給と、給食をしっかり食べてスタミナを蓄えることが熱中症予防に繋がります。万全の体調で夏休みを迎えられるよう、体調管理を徹底していきましょう。

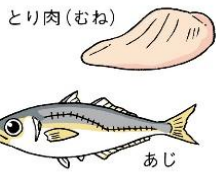
## 水分と食事で熱中症を防ごう

熱中症の原因の一つである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB1は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



### 熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

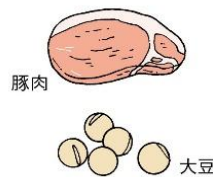
#### たんぱく質



#### ビタミンC



#### ビタミンB<sub>1</sub>



\*朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。

\*みそ汁などで水分補給

汁物を一品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ご飯や野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。

\*十分な睡眠をとる

## 水分と栄養を同時に補給できる『牛乳』の力

暑さで疲れが溜まりやすい夏休み。水分補給だけでなく、必要な栄養を効率よくチャージできる飲み物として牛乳が非常に優れています。

- ① 熱中症に強い体をつくる：運動や外出の後に飲むことで血液量が増え、体温調節が上手な「暑さに負けない体」づくりをサポートします。
- ② 汗で失う栄養を瞬時に補給：汗とともに流出しがちなカルシウムやミネラルを、吸収されやすい形で効率よく補えます。
- ③ 夏バテによる栄養不足を防止：食欲が落ちて栄養が偏りがちな時期でも、良質なたんぱく質やビタミンを手軽に摂取できます。
- ④ 温めて「ホットミルク」にするか、スープやカレーなどの料理に使うのもおすすめです。

## 中学生に大切な炭水化物～脳のエネルギー源「糖質」が豊富～

炭水化物は、ご飯やパン、めん類などの主食や、イモ類に多く含まれており、糖質と食物繊維に分けられます。糖質はブドウ糖に分解されて全身のエネルギーとなり、脳にとって唯一エネルギー源です。毎回の食事で、しっかり摂りましょう。ただし、摂り過ぎると肥満の原因になりますので気をつけましょう。

## 今月の給食

- 7月2日(木) 沖縄県郷土料理献立です。サーターアングギーは、外はカリカリ、中はしっとりとした食感が特徴の、沖縄県を代表する球状の伝統的な揚げ菓子(沖縄風ドーナツ)です。
- 7月7日(火) セタ献立です。天の川をイメージしたセタ汁です。皆様の願いが叶う素敵な夜になりますように☆
- 7月14日(火) 今月のお米は、宮城県産つや姫です。際立つ白さと美しいツヤをもち、コシヒカリより粘りが控えめで上品な甘みとあっさりした食感が特徴の高級米です。
- 7月16日(木) 5月に希望をとりました、カルピスゼリーor粒オレンジゼリーのセレクト給食です。

7月 野菜の産地(予定)				にら	栃木・茨城	とうもろこし	埼玉
なす	埼玉	ピーマン	茨城	さつまいも	茨城	すいか	新潟
ほうれん草	栃木	ズッキーニ	長野	かぼちゃ	茨城	もずく	沖縄