

# 7月給食だより

令和6年6月28日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



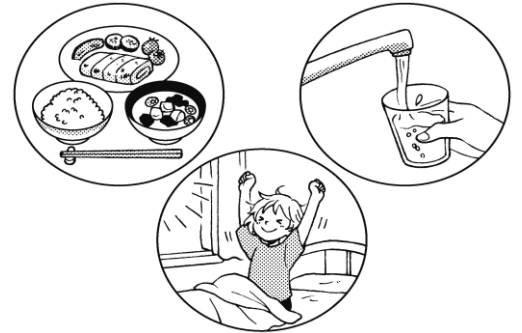
梅雨が明けると日増しに暑さが厳しくなります。この時期は気温や湿度が高くなって、食中毒や熱中症などの危険が増えていきます。食中毒も熱中症もちよっとした心がけて予防できるものです。また、暑い夏を元気に過ごすために、太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、バランスよく食べるようにしましょう。

## 生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう！

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」の症状が起りやすくなります。

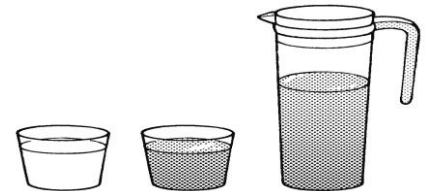
夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日しっかり食べる、こまめに水分を補給する、早起き早寝をして十分な睡眠をとることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて夏を元気に過ごしましょう。

食欲がわかない時は、料理の味付けなどに食欲の増す食品（レモンや梅干しなど酸味の強いものや、カレー粉などの辛みのあるもの）を活用しましょう。



## ふだんの水分補給は水か麦茶がBEST

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにしましょう。激しい運動などで大量に汗をかいた時は、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにしましょう。ただし、糖分を多く含むものもあるので、飲み過ぎは注意しましょう。



## SDGsと食 ～環境にやさしいエネルギーをみんなに～



日々の生活で電気を利用できない人が、世界に約6億7500人もいます。SDGs目標7「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」は、すべての人がエネルギーを安い価格で安定して使えるようにすることを目指します。また、石油や天然ガス、石炭などによる発電は、地球温暖化の一因になる二酸化炭素などの発生につながります。太陽光や風などの自然の力を使った「再生エネルギー」を増やすことも目標のひとつです。

SDGs7を達成するには、電気をこまめに消す、冷蔵庫の開閉を少なくする、早起き早寝を心がけて照明を使う時間を少なくする、食器を洗う時や歯を磨く時などに水を出しっ放しにしないなど、自分でできることは何かを考えて取り組んでみましょう。

## 今月の給食

- ☆5日(金) セタの行事食のそうめんが入ったセタ汁です。セタに食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた小麦粉と塩と水で作った索餅(さくべい)が原型と言われています。メインディッシュは、みんなの大好きな鶏の唐揚げです！
- ☆10日(水) 今月のお米は岩手県産ひとめぼれです。粘り気の強さと飽きのこない甘みが特徴で、粘り、甘み、ツヤ、旨味、香りのバランスに優れているお米です。やさしい味わいで、いろいろなおかずに合わせられます。冷めても美味しいという特徴もあるので、おにぎりやお弁当などにも適しています。
- ☆18日(木) 沖縄県の郷土料理です。シシジューシーは、豚肉と昆布の入った沖縄の炊き込みご飯です。にんじんしりしりは、しりしり器(大きな付き穴のおろし金)でおろした人参を炒めて卵でとじた沖縄の家庭料理です。しりしり(しりしりー)とは、せん切り、すりおろす動作、すりおろす時の音のすりすりを表す沖縄の方言です。

2学期の給食開始は9月3日(火)です。  
献立は、ポークカレー・みそドレッシングサラダ・オレンジゼリーの予定です。

