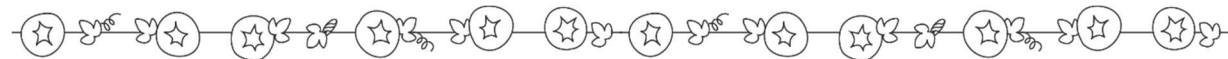


7月給食だより

令和7年6月27日
台東区立浅草中学校
校長 渡辺 英人
栄養士 櫛田 宙世

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みの期間は、食生活が乱れやすくなります。特に夜更かしをして朝起きるのが遅くなると、朝食抜きの生活に陥りやすいです。1日2食の生活は、栄養不足や生活リズムの崩れにつながるので気をつけてください。

楽しい夏の思い出をたくさん作れるように、暑さに負けない規則正しい生活を心がけましょう。



夏ばてに要注意！夏を元気に過ごすためには…

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると、暑さでなんとなく体がだるくなったり食欲がわなくなったりする体調不良（夏ばて）になりやすくなります。夏ばてにならないために食生活を見直してみましょう。



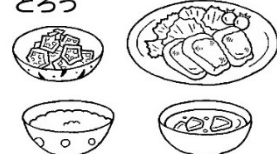
----- 夏を元気にすごすための **夏ばて対策** -----

こまめに水分補給をしよう



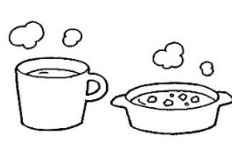
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

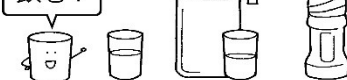
軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

<7月の給食目標> 夏の健康と食生活を考えよう

7月の献立より

7日 七夕献立

【包まないけど稲荷ずし】

【ぶりの照り焼き】

【五色和え】

【そうめん汁】

【七夕ゼリー】

7月7日には、彦星と織姫が1年に1度巡り合えると考えられる中国の伝説があります。日本では、願い事を書いた短冊を笹に飾るなど、独自の「七夕」として発展しました。

「そうめん汁」や「七夕ゼリー」は、天の川に見立てた料理です。そうめんは、古くから七夕に食べられてきました。



給食でめぐる日本一周

毎月、給食では日本全国の郷土料理や有名な食材を取り入れます。

今月は「沖縄県」の料理です。



14日 沖縄県の料理



【シシジューシー】

シシジューシーは豚肉や昆布の入った炊き込みご飯です。沖縄県の方言で、「シシ」は「肉」、「ジューシー」は「炊き込みご飯」のことです。

【パイナップル】

国産のパイナップルのほとんどが沖縄県で収穫されたものです。

パイナップルの旬は5～7月頃で、国産のものはとても甘くてジューシーです。

【ゴーヤチャンプル】

チャンプルは、「豆腐と季節の野菜を入れた炒め物」です。

ゴーヤは夏に旬を迎える野菜です。沖縄県はゴーヤの生産量が日本一です。ゴーヤの独特な苦みには、胃液の分泌を促進させ、食欲を増進させる効果があるので、食欲がなくなりやすい夏に積極的に食べたい野菜の1つです。

