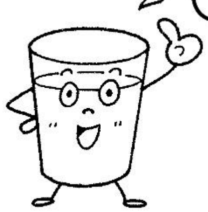
7月給食だより

令和5年6月30日
台東区立浅草中学校

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みの期間は、食生活も乱れがちになります。特に夜更かしをして朝起きるのが遅くなると、朝食抜きの生活におちいりやすくなります。１日２食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいます。
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。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！



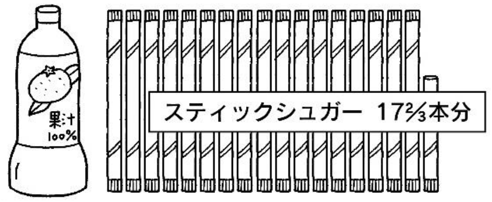
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまうので、水分を少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

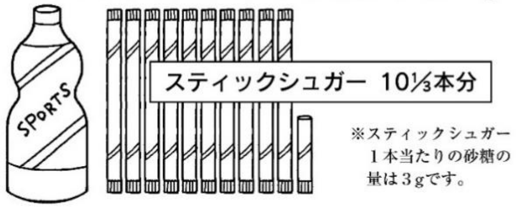
普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものも取り入れるとよいでしょう。清涼飲料は等分が多く、水の代わりに飲むと糖分のとりすぎになります。

チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約53g



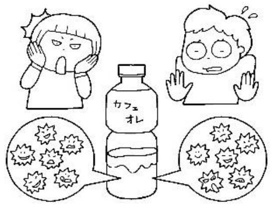
スポーツドリンク500mL／砂糖相当量約31g



※スティックシュガー１本当たりの砂糖の量は３gです。

飲み残しのペットボトルに注意

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲む物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養素を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので、注意が必要です。
ペットボトル飲料は、開けたらすぐに飲みきりましょう。



＜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

４日　たこめし

７月２日は半夏生です。半夏生は夏至から数えて１１日目から七夕までの５日間のことで、田植えを終える目安となっています。
関西地方では、半夏生の日にタコを食べる習慣があります。
田植えを終えたこの時期に、稲がタコの足のように大地にしっかりと根付きますようにという願いが込められています。

７日　七夕献立

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る中国の伝説があります。
また七夕は、麦やなす、きゅうりなどの夏野菜の収穫時期なので自然の恵みに感謝する行事でもあります。

給食でめぐる日本一周

毎月の食育の日（19日）に合わせて、給食で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。

18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。

【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。

【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。
給食では沖縄県石垣島産のパイナップルを提供します。