



～7月の給食目標～ 暑さにまけないために食事を考えて食べよう

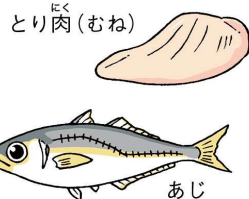
水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひと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。

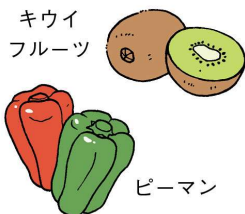


熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

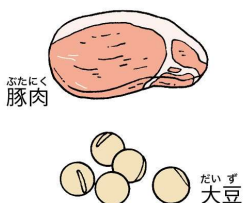
たんぱく質



ビタミンC

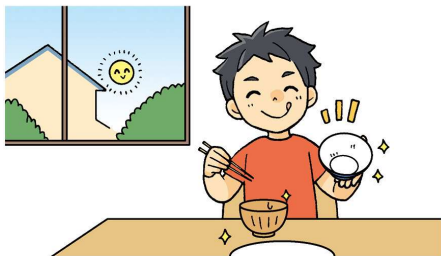


ビタミンB₁



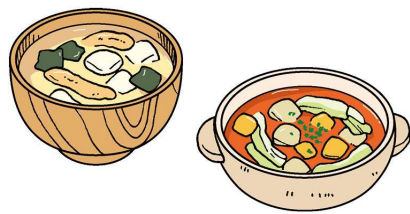
朝食をしっかり食べる

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1品追加すると、朝の水分補給がしやすくなります。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



【今月の献立より】

○夏野菜を食べよう！

夏に旬をむかえるトマト、きゅうり、なす、ピーマンなどの夏野菜には、水分やビタミン、ミネラルがたっぷり含まれています。汗をかくことで失われる水分、ミネラル（主にカリウム）の補給に役立つほかに、体の調子を整える働きもあります。

栄養たっぷりの夏野菜は、今が一番おいしい季節です。給食でもたくさん登場するので、味わって食べてみてくださいね。

トマト、きゅうりなど、生で手軽に食べられる夏野菜もあるので、夏休みの食事にも積極的に取り入れられるとよいですね。



給食に登場する夏野菜を献立表から探してみましょう♪

いんげん、ピーマン、なす、バジル、枝豆、きゅうり、かぼちゃ



○七夕献立（7日(火)）

☆ 7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女（織姫）と牽牛（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。願いごと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。



7日(火)の給食では、ちらし寿司とそうめんが入った七夕汁が出ます！

【学期末、新学期の給食について】

1学期最後の給食は、7月16日(木)、2学期初めの給食は9月2日(水)です。終業式、始業式の日には給食がありません。ご承知おきください。