

令和 8 年 6 月 30 日

大田区立多摩川小学校

校長 並木 昭

給食だより 7月号

もうすぐ夏休みが始まります。つい夜更かししてしまいがちですが、夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と3食しっかりと食べることが大切です。また、こまめな水分補給も心がけましょう。

水分と食事で熱中症を防ごう！

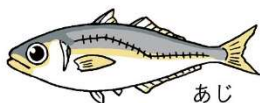
熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質

とり肉(むね)



あじ

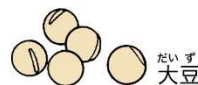
ビタミンC

キウイ
フルーツ

ピーマン

ビタミンB₁

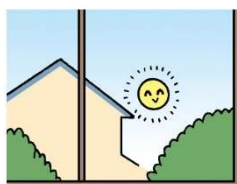
豚肉



大豆

朝食をしっかりと食べる

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

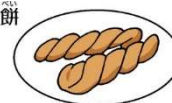
汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。

「そうめん」は
七夕の行事食

古代中国で七夕(五節句のひとつ)に小麦粉の揚げ菓子「素餅」を供えていたものが、奈良時代に日本へ伝わり、宮中の儀式に供えるようになりました。その後、詩歌や裁縫の上達を願って、糸に見立てたそうめんを供えるようになったといえます。



素餅



七夕そうめん

オクラを
星に見立ててにんじんを
星形に