

給食だより 7月


令和4年6月30日
墨田区立菊川小学校
家庭数配布

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ		砂糖...40~80g (4~8%)
食塩...1~2g (0.1~0.2%)		レモン汁... お好みで



熱中症予防

4つのポイント



<p>暑さを避ける</p> 	<p>日差しを避ける</p> 	<p>水分・塩分補給</p> 	<p>体調を整える</p> 
--	---	--	--

夏の行事と行事食

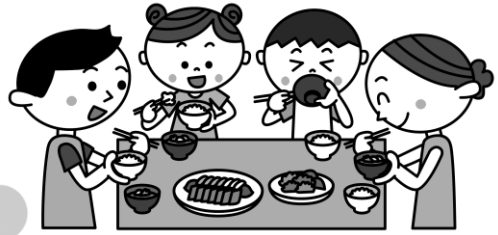
夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

<p>七夕 (7/7) ☆</p> <p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>  <p>そうめん</p>	<p>土用の丑 (今年は7/23) う</p> <p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p>  <p>うなぎ</p> <p>「う」のつく食べ物</p>  <p>うどん 梅干し うり うの花</p>	<p>お盆 (7/15または8/15前後) 盆</p> <p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもたっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p>  <p>野菜の天ぷら</p>  <p>いなりずし</p>
---	---	--

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

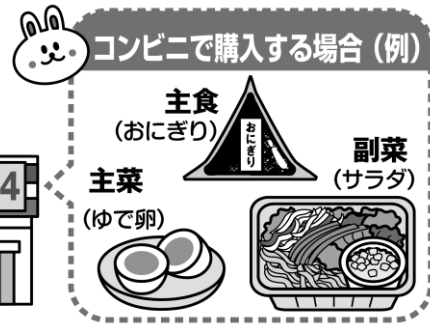


1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



主食	主菜	副菜	果物・乳製品
(主にエネルギーのもとになる食品)	(主に体をつくるもとになる食品)	(主に体の調子を整えるもとになる食品)	
ご飯・パン・めん類	肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	牛乳・ヨーグルト

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、切り干し大根、小松菜などの青菜、小魚、ごま、干しエビ

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



お手伝い例

<p>買い物に行く</p>	<p>食器の準備・後片付け</p>	<p>野菜を洗う・皮をむく</p>	<p>ご飯を炊く</p>	<p>料理を盛り付ける</p>
---------------	-------------------	-------------------	--------------	-----------------

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。