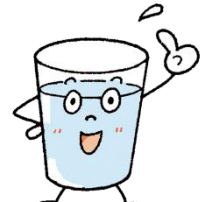




だんだんと白差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



今月の給食目標 **夏の食生活について考えよう**



**熱中症予防**

**4つのポイント**



**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、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!**

みず 水...1ℓ	砂糖...40~80g
しおくえん 食塩...1~2g	(4~8%)
(0.1~0.2%)	レモン汁...このお好みで

**暑さ本番です!**

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

**うのつく食べもの**



土用の丑の日は7月23日です。うのつく食べものを食べて、夏を乗り切りましょう!

**七夕 (7/7)**

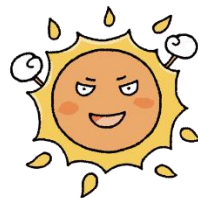
季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。



**土用の丑 (今年は7/23)**

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」のつくものを食べて、健康を願う風習があります。





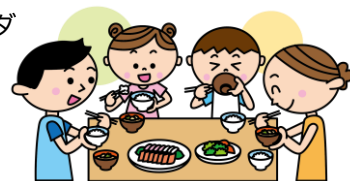
月	火	水	木	金
<p>○すべてのこんだてに「牛乳」がつきます。 ○天候等の理由により、献立が変更になる場合があります。</p> <p>【栄養表示】 エネルギー…kcal たんぱく質…g 脂質…g 塩分…g ☆…アレルギー対応日</p>				<p>1日 トマトの日</p> <p>ごはん 鶏肉のゴマ揚げトマトサラダ めった汁 チーズ屋さんのクリーム大福</p>
工	工	工	工	工
脂	脂	脂	脂	脂
4日	5日	6日 七夕給食の日	7日	8日 カレーの日
ごはん 塩麹タンダーチキン あっさりピクルス 大根のコンソメスープ	ごはん 魚の竜田揚げ さざなみ和え 小松菜のしめじのみそ汁	ごはん タツカルビ 天の川スープ 七夕ゼリー	ごはん あじフライ 切干ナポリタン わかめのみそ汁	夏野菜カツカレー フルーツポンチ
工	工	工	工	工
脂	脂	脂	脂	脂
11日	12日	13日	14日 そうめんかぼちゃの日	15日
ごはん 手作りお好み焼き風 揚げとごぼうの炊いたん すまし汁	ごはん 野菜春巻き ふたもやし炒め チンゲンサイのスープ	コッパルン ロールスローサラダ ポークシチュー チーズ	黒豆ごはん さばの生姜煮 そうめんかぼちゃのごまマヨ和え ほうれん草のみそ汁	ごはん ☆冷やし中華 バナナはんぶん しそ味ひじき(ふりかけ)
工	工	工	工	工
脂	脂	脂	脂	脂
18日	19日	20日 直・若山のみ	21日	22日
 海の日	ビビンバ (ごはん・肉みそ・ナムル) 春雨スープ	ごはん オムレツ 彩り野菜のソテー 豆腐ときのこのスープ	 夏休み	エネルギー650kcal、たんぱく質24g、脂質18g、食塩2g以下を目指して献立を作成しています。 ※下記は月の栄養平均値です
工	工	工	工	工
脂	脂	脂	脂	脂

〇〇給食の日(珠洲食材使用日・珠洲市指定日)は 7/1(金)トマトの日と 7/14(木)そうめんかぼちゃの日です。

## 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。

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり) 副菜 (サラダ)

主菜 (ゆで卵)

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品) + **主菜** (主に体をつくるもとになる食品) + **副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品) + **果物・乳製品** (くだもの しょうせいはん ちゅうせいひん)

ごはん・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