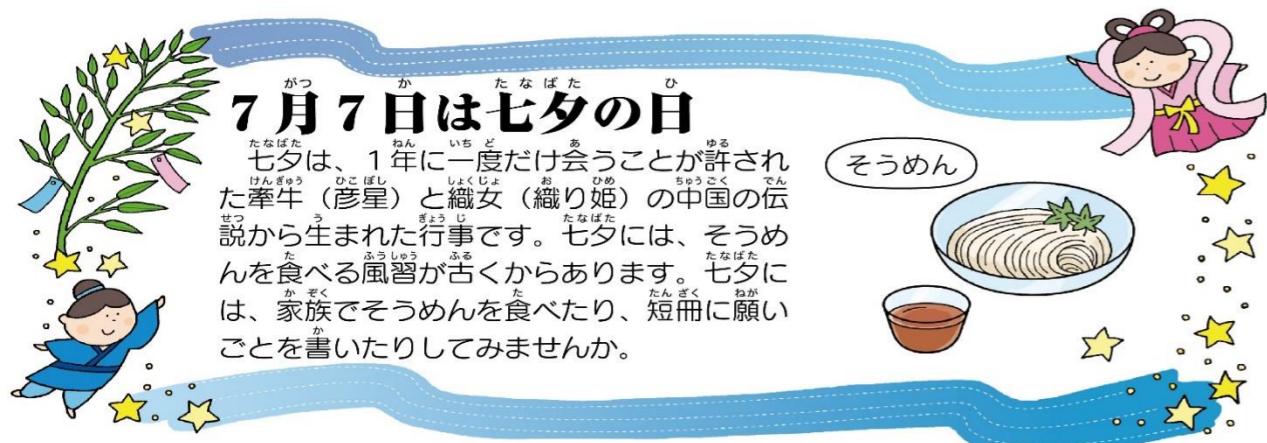


# 7月 給食だより



田鶴浜学校給食センター

雨にぬれたあじさいの花が、色鮮やかに咲きほこっています。ジメジメ・ムシムシとした日々が続き、急に上がる気温によって体力がうばわれやすいこの時期は、『熱中症』が多く発生します。体力や健康に自信がある人でも、夜から睡眠不足になったり、食欲がなくて朝ごはんを食べなかつたりすると、熱中症を起こしやすくなります。7月に入ると後3週間あまりで、夏休みをむかえます。朝ごはんをしっかり食べ、水分をこまめにとりながら、夏バテしらずで1学期を乗り切りましょう！



## 7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牛（彦星）と織女（織姫）の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。



## こぎく 小菊かぼちゃ

このかぼちゃは、直径15センチメートルほどの小さなかぼちゃです。真上から見ると、菊の花に似ていることから、この名前がつけられたそうです。私たちがよく食べる『西洋かぼちゃ』は、ホクホクとした食感と果物のような甘さがありますが、この『小菊かぼちゃ』は、果肉がしっかりしていて、歯ざわりがよく、ほんのりと上品な甘さがあります。ダシや一緒に料理された材料のうまみを吸つて、よりおいしくなるのが特長です。ビタミンCやカロテンがたっぷり含まれています。七尾市で作られている野菜のひとつです。7月の給食でも登場予定です。

7月21日(金)から  
夏休みになります

7月20日(木)で1学期の給食は最後となります。暑くなると、食欲がおちたり体がだるくなったりして、口当たりのよいアイスクリームやジュースを摂りすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものを摂りすぎると、弱った胃腸にさらに負担をかけることになります。食欲が無い時こそ、温かいものや常温のもの、塩分を意識して摂るようにしましょう。外出の際は、飲み物と一緒に、塩飴など塩分を補給できるものを持参するのがおすすめです。



## \* 夏休みの食生活のポイント \*

### 朝食を食べよう

朝食は、1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。



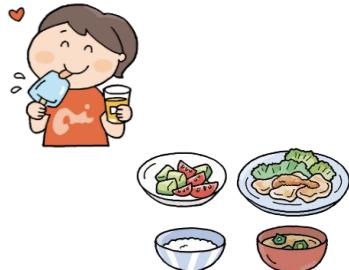
### 早寝、早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝、早起きをしましょう。



### 冷たいものの摂りすぎに気をつけよう

冷たいものばかり摂ると胃腸が弱ってしまい、食欲が低下してしまいます。



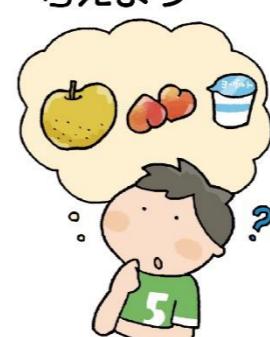
### 栄養バランスのよい食事をしよう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえて好き嫌いせずバランスよく食べましょう。

### 見直そう！ 間食のとり方



### 食べる内容を考えよう



### 食べる量を考えよう



### 時間を決めて食べよう



間食は朝・昼・夕の3食では、摂りきれない栄養素や水分を補給する役割があります。好きなものを好きだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分の摂りすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。上記を参考に間食のとり方を見直してみましょう。