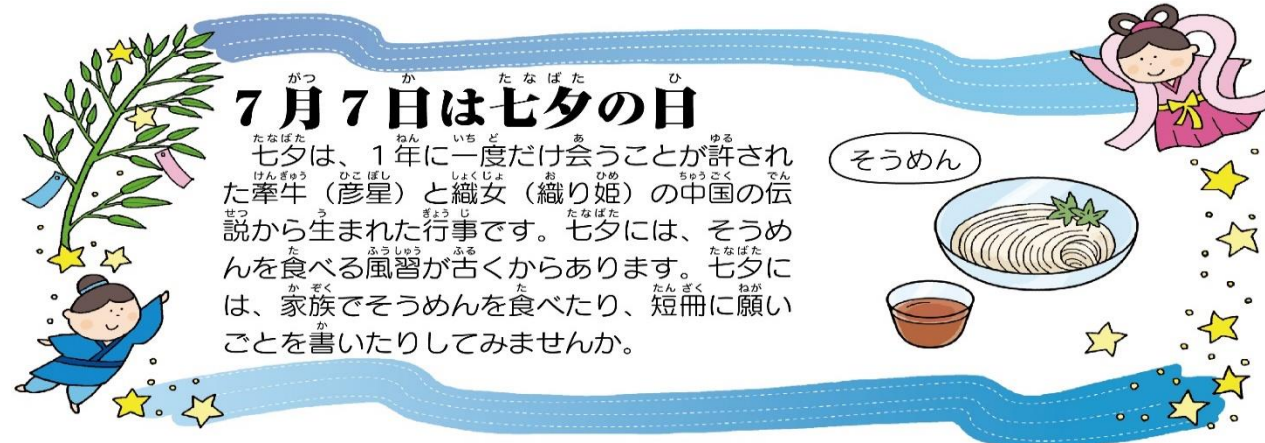


# 7月給食だより

田鶴浜学校給食センター

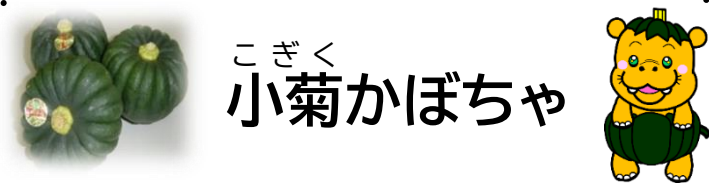
雨にぬれたあじさいの花が、色鮮やかに咲きほこっています。ジメジメ・ムシムシとした日々が続く、急に上がる気温によって体力がうばわれやすいこの時期は、『熱中症』が多く発生します。体力や健康に自信がある人でも、夜ふかしから睡眠不足になったり、食欲がなくて朝ごはんを食べなかったりすると、熱中症を起こしやすくなります。

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牽牛（彦星）と織女（織り姫）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。ダシと一緒に料理された材料のうまみを吸って、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。

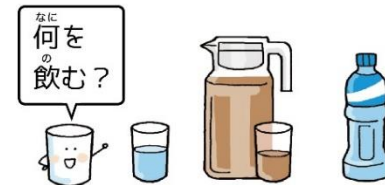
## 7月21日(金)から

夏休みに入ります

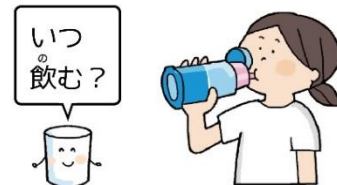


7月20日(木)で1学期の給食は最後となります。暑くなると、食欲がおちたり体がだるくなったりして、口当たりのよいアイスクリームやジュースを摂りすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものを摂りすぎると、弱った胃腸にさらに負担をかけることになります。食欲が無い時こそ、温かいものや常温のもの、塩分を意識して摂るようにしましょう。外出の際は、飲み物と一緒に、塩飴など塩分を補給できるものを持参するのがおすすめです。

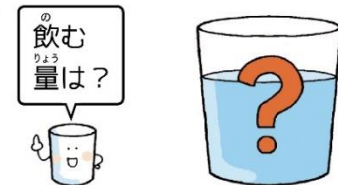
## 熱中症を予防する 水分補給のポイント



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

## \* 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。

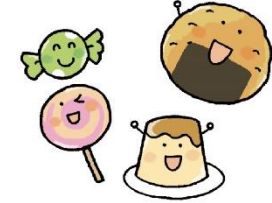


### ● 栄養バランスのよい食事をしよう

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。

好きなものを好きな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。