



ランチタイム7月号

R7.Jul 白山市立鶴来中学校



蒸し暑い日が続いているが、食欲が落ちたり体に不調を感じたりしていませんか？暑い夏を元気に乗り切るためにも、バランスのとれた食事、十分な休養、適度な運動など規則正しい生活を心がけましょう。

熱中症を防ぎ元気に 夏 を過ごそう！

熱中症とは？

体温が上がりすぎて発汗が正常に働かなくなり、体内に熱がこもってしい、様々な症状を引き起こすことです。気温や湿度の上昇、激しい運動が原因で起こります

熱中症の主な症状

初期症状としてめまいや頭痛があげられますが、進行すると嘔吐や意識障害が起こります。
熱中症かなと思ったら涼しい場所に移動して体を冷やし、塩分と水分を補給しましょう。



食事で熱中症予防！！

夏野菜を食べよう！

トマトやきゅうり、ナス、オクラなどの夏野菜には水分やカリウムが多く、体温を下げる効果があります。また、抗酸化作用のあるビタミン類も豊富に含み、紫外線から体を守る効果もあります。



たんぱく質をとろう！

筋肉を作るためにバランスよく食べることが大切ですが、魚、肉、大豆製品、卵、乳製品などたんぱく質をしっかりとることが重要です。筋肉には様々な働きがありますが、体内で水分を貯めておくタンクのような役割もあります。



筋肉量が多いほど、水分を体内に保持できるため脱水状態になりにくくなります

牛乳を飲もう！

牛乳は、カルシウムやたんぱく質など栄養が豊富で骨や歯の成長をサポートする働きがあります。水分も多く含んでいるため、暑い夏場の水分補給にも役立ちます。また、ナトリウムやカリウムも含まれているので、体内の水分バランスを整え、熱中症予防にも効果があります。



7月の給食より

◇9日…ジオパーク給食『糸魚川ユネスコジオパーク』(新潟県)

日本のほぼ中央に位置する糸魚川ジオパークには、地質学的に日本を東と西に分ける「フォッサマグナ」という地形があります。そのため岩石の種類が多く見られ、中でも淡い緑色をした翡翠が有名です。

新潟県のご当地グルメで、鶏の半身にカレー粉をまぶしてそのまま揚げてしまうという大胆な唐揚げの『鶏の半身揚げ』が給食バージョンで登場します。



◇18日…お話給食『わたしのカレーを食べてください』

第2回「日本おいしい小説大賞」受賞作！！

「私にはカレーしかありません！！」天外孤独の成美の運命を変えたのは、小学生の時、先生が作ってくれた一杯のカレーライス。成美はその味を自分で作りたい一心でカレーを作りはじめると、予想外の事態が起こり…。給食では、作中で登場するカヲタ（カレーオタク）歓喜！カツカレーを愛するすべての者たちに告ぐ、究極のカツカレーが登場します。