

7月 給食だより

令和5年6月29日
港区立高陵中学校

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

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すると、夏バテを起し、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朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

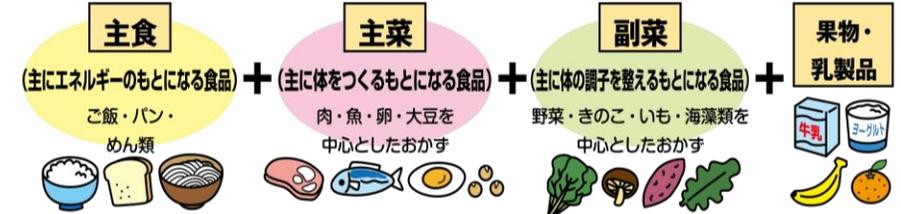
早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えること、おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べることが大切です。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

②栄養のバランスを考えて食べる

昼ごはんを自分で購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけることが大切です。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)



③不足しがちなカルシウムをしっかりとる

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ることが大切です。



④こまめな水分補給を心掛ける

暑くなると、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するためにも、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るので、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しょう。

スポーツドリンクは手作りできます!

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

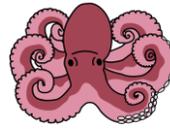
夏の行事と行事食

【半夏生】



半夏生は、夏至(げし)から数えて11日目のことで、田植えを終える目安の日です。田植え後のこの時期は雨が多いので、農作物がたこの吸盤のように大地に張り付き、しっかり根付くようにとの願いを込めて「たこ」を食べる風習があります。

★7月3日(月)の給食



半夏生にちなんで、たこきゅうりの和え物を出します。和え物のたれには、んにくが入っているので、夏バテ予防にもなります。

【七夕】



季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女(たなばたつめ)」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、織織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

★7月7日(金)の給食

七夕にちなんで、七夕ちらし寿司、そうめん汁、ナタデココ入り七夕ゼリーを出します。

ちらし寿司には、星型人参や穴子、炒り卵などが入ります。酢飯は、酸味を抑え、食べやすく、毎年好評です。



【土用の丑(うし)】



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。暑さの厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物食べて、健康を願う風習があります。

★7月19日(水)の給食



土用の丑にちなんで、1学期最後の日に、うなぎちらし、たたききゅうり、冬瓜の味噌汁、土用餅を出します。うなぎは、宮崎県産です。



8月31日 野菜の日

夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。



★7月18日(火)の給食

夏野菜のカレーライスには、ズッキーニ、なす、かぼちゃ、さやいんげん、トマトが入っています。