

# 給食だより

(毎月18日はのぎ地産地消の日)



令和4年

7月号

野木町立野木中学校

## 暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨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!**

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



### 熱中症予防 4つのポイント

<b>暑さを避ける</b> 涼	<b>日差しを避ける</b>	<b>水分・塩分補給</b>	<b>体調を整える</b>
--------------------	----------------	----------------	---------------

参考: 文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

## 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。

<b>七夕 (7/7)</b> 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。	<b>土用の丑 (今年は7/23)</b> 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」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。	<b>お盆 (7/15または8/15前後)</b> 亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。
そうめん	うなぎ 梅干し うどん うの花 うり	精進料理 野菜のたぐら いなりまし

## カルシウムをとろう!

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ましょう。

**カルシウムを多く含む食品**

牛乳・乳製品: 牛乳、ヨーグルト  
大豆・大豆製品: ひしき  
切り干し大根  
小松菜などの青菜  
小魚  
ごま  
干しエビ

## 夏を元気に過ごすには

<b>こまめな水分補給</b> のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。	<b>栄養バランスのよい食事</b> 1日3回、栄養バランスよく食べます。
<b>温かいものも食べる</b> 冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。	<b>十分な睡眠</b> 睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。

**再会**

えっ お久しぶり  
牛乳びんは洗ってまた使われるんだよ

リユースだね

えっ お久しぶり  
牛乳パックから生まれかわったよ

リサイクルだね

©少年写真新聞社2022

## 夏バテ対策にオススメの食べ物

<b>香りの強い野菜</b> 香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。	にら ねぎ にんにく たまねぎ
<b>すっぱい食べ物</b> 酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。	梅干し かんきつ類 お酢
<b>ネバネバ野菜</b> ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。	やまのいも(やまいも) オクラ モロヘイヤ
<b>夏が旬の野菜・果物</b> この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。	トマト スイカ きゅうり なす ピーマン アスパラガス