



# 給食だより



Aコース：和田中・鶴牧中

Bコース：落合中・青陵中



この時期は湿度の高い、暑い日が続きます。夏バテしている人はいませんか？

夏バテを防ぐためには、規則正しい生活と、バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとることが基本です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

はんげししょう

## 半夏生献立 Aコース3日・Bコース4日

半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる頃のことです。稲作が中心だったかつての日本には、植えた稲の根がタコの足のようによく広がり、稲穂がタコの吸盤のように丸々と立派に実るように、という願いを込めてタコを食べる習慣があります。地域によって、鯖やうどんを食べるところもあります。

## 七夕献立 Aコース7日・Bコース6日

7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の兩岸にある「ひこぼし（牽牛）」と「おりひめ（織女）」が、年に1度だけ会うことができるという伝説にちなんだ行事です。今日の給食には、星に見立て星型にカットしたオクラを味噌汁に入れました。

## 夏の水分補給 5W1H

### Who?

熱中症にかかる人は、すべての年代で男性の方が圧倒的に多いのが特徴です。女性に比べ男性は水やお茶を飲む習慣が少ないことも影響していると考えられています。



### How?

一度にたくさん水分をとると消化器官に負担をかけます。コップ1杯ほどをこまめにかむようにして飲みましょう。また運動する人は運動前と後に体重を量って、体重減少が2%を超えないよう注意するとよいでしょう。



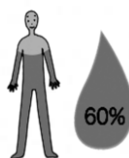
### When?

寝起き、就寝前、入浴前、そして運動前など“汗をかく前”に補給するのがポイントです。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに補給します。部活中でも水分補給の時間をあらかじめ決めておくとうよいでしょう。



### Why?

人間の体の60~70%は水分です。気温が高くなる夏は、発汗などで水分が失われやすく、補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。熱中症になる危険性もあるのです。



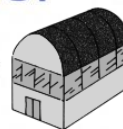
### CAUTION!

運動したときや、暑さでたくさん汗をかいたときなどは別ですが、ふだんから水代わりにスポーツドリンクを常用していると、糖分や塩分のとりすぎにつながってしまうことがあります。注意しましょう。水分は食べ物からも補給できます。ご飯やめん、汁物、夏野菜、すいかなども上手に活用しましょう。



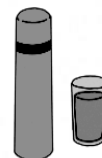
### Where?

熱中症の事故は、屋外だけでなく、屋内で発生するケースも多いのです。閉めきった体育館、マンションなど住宅内でも発生します。急に気温が上がった日など、体が暑さに慣れていないときがとくに危険です。



### What?

基本的には水かお茶で水分補給します。運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクなど適度に塩分・糖分を含んだものを飲むとよいでしょう。ジュースなど糖分の多いものは水分補給には向きません。



**給食費の納入について** 給食の食材は、みなさまの給食費で購入しています。期日までにお納めください。今月は28日(金)に引き落としいたします。問い合わせ先 学校支援課 保健・給食係 TEL 042-338-6879 (直通)