

7月

給食だより



目黒区立東根小学校
校長 高鍋 恭子
栄養士 茅島 綾子

日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりとることが大切です。

夏の水分のとり方に気を配りましょう

人の体の約60%は水分です。この60%の水分を保ちながら、汗や排泄物を出したり、食事や飲み物で摂取したりして、体温の調節や体の機能の調整をしています。成人では体重の2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動機能の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。

水分は、食事の時の汁ものや、夏が旬の野菜や果物からもとることができます。水分だけではなく、ミネラルなどの補給もできますので、積極的に取り入れたいですね。



栄養バランスを考えた食事

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう

主食

（主にエネルギーのもとになる食品）

ごはん、パン、めん類



主菜

（主に体をつくるもとになる食品）

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



副菜

（主に体の調子を整えるもとになる食品）

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品



果物



7月7日は七夕です

季節の節目となる五節句の一つです。

彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹に飾ったり、天の川に見立てたそうめんを食べたりします。この日の献立にそうめんが出ます。



7月の給食目標は「暑さに負けない体をつくろう」です

- ◇ 朝食や給食をしっかり食べましょう。
- ◇ 糖分の多いものや冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう。

