

# 7月給食だより

令和6年6月28日  
北区立滝野川紅葉中学校

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

**水分補給のポイント** 水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

**のどが渇いたと感じる前に飲む**

**コップ1杯程度をこまめに飲む**

**汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる**

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

## 夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。

うどん うなぎ  
うめぼし うり類

★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

**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。

<p><b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p>	<p><b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p>	<p><b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p>
--	---	---

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。

<p><b>牛乳・乳製品</b></p>	<p><b>果物</b></p>
----------------------	------------------

★夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

**コンビニで買う場合(例)** 給食の組み合わせも参考にしてください。

<p><b>主食</b></p> <p>おにぎり、そば、パン</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>冷ややっこ、からあげ、ゆで卵、焼き魚</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>スープ、サラダ、煮物</p>
------------------------------------	--	------------------------------------

★1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

<p><b>冷やし中華</b></p>	<p>中華めん (主食) ハム・卵 (主菜) きゅうり・トマト (副菜)</p>	<p><b>卵サンド</b></p>	<p>パン (主食) 卵 (主菜)</p>
---------------------	--	--------------------	---------------------------

➡ 副菜を追加!

★市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

**塩分注意!**

1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安	
小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満/2g未満	2.5g未満