

給食だより 7月 足立区立東島根中学校

夏の暑さを感じる季節となりました。規則正しい食生活を心掛け、暑さに負けない体を作りましょう。

夏が旬の野菜や果物は、水分を多く含む特徴があります。食事に加えて水分をこまめにとり、体調管理に気を付けましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜には、トマトやきゅうり、かぼちゃ、なす、オクラ、ゴーヤ、とうもろこしなどがあります。

夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンを豊富に含みます。また、身体を冷やす効果があり、水分補給にもなります。

旬の野菜はたくさん収穫されるため、価格も安く、おいしいので、積極的に食事に取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう！

8月31日 野菜の日



暑さに負けない体作りを！

<h3>1日3食をしっかりとる</h3> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p>	<h3>十分に睡眠をとる</h3> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p>
<h3>冷たいものをとり過ぎない</h3> <p>冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p>	<h3>こまめな水分補給</h3> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。</p>

水分補給は何を飲めばいいの？

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。スポーツなどで大量に汗をかく時は、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。また、ジュースや炭酸飲料などの清涼飲料水には砂糖が多く含まれていて、飲み過ぎるとむし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。飲み物を選ぶ時には注意をしましょう。



7月の献立紹介

5日(金) 季節の献立「七夕」

穴子入りちらし寿司 野菜とツナの和え物 七夕汁 牛乳

7月7日は「七夕」です。七夕は、日本の五節句のひとつで、別名「笹の節句」とも呼ばれています。奈良時代に中国から伝わった文化が発祥とされています。日本では、機織りのおり姫とひこ星の物語や、短冊に願い事を書き、笹に飾る行事が有名です。中国発祥の文化では、この日に機織りの技がうまくなるように、様々な習い事の上達を願いました。また、中国で食べられていた「索餅（さくへい）」という小麦粉で作られた食材に似ていることから、日本では七夕に「そうめん」を食べるようになりました。

給食では、そうめんを使用して七夕汁を作ります。

飲み物に含まれる砂糖の量		※スティックシュガーは1本3gです。	
オレンジジュース 500mL スティックシュガー 約18本分(約53g)	乳酸菌飲料 500mL スティックシュガー 約18本分(約55g)	コーラ 500mL スティックシュガー 約19本分(約56g)	