

# 給食だより

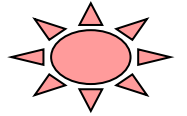


川口市立前川小学校 令和3年7月1日(木)

暑い夏の到来です。元気に学校生活を送るためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですのでこまめな水分補給を心がけましょう。

夏の食生活を見直して

元気に過ごしましょう!



## \*1日3食バランスよく

朝・昼・夕の食事リズムやバランスが乱れないように「主食・主菜・副菜・汁物」がそろった食事を心がけましょう。

特に朝ごはんは1日の始まりとなる食事です。しっかり食べましょう!

## \*冷たい物のとりすぎ注意

暑さが厳しくなってくると、ジュースやアイスなど冷たい物についつい手が出てしまいます。冷たい物をとりすぎてしまうと、お腹をこわしたり、食欲がなくなってしまったりますので注意しましょう。

## \*こまめな水分補給

暑い時や運動した後は、汗をかきます。そのまま長時間水分をとらないでいると体温調節がうまくできず「熱中症」になってしまいます。暑い時は、こまめな水分補給をしましょう。

## \*旬の野菜を食べよう

トマトやきゅうり、なす、ピーマン、枝豆など、夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、この季節に必要な、ビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。色とりどりの野菜を食べて、夏バテしらずの元気な体を作りましょう。

## \*夏バテには、ビタミンB<sub>1</sub>

夏バテ特有の疲労感やだるさは、ビタミンB<sub>1</sub>が不足することで起こります。水に溶けやすいビタミン類は、この季節、汗などで排出されるので特に不足しがちです。そこで、夏バテの時にはビタミンB<sub>1</sub>をたくさん含んだ食べものを食べましょう。

## 今月の給食目標

しっかり食べて、暑さに負けない体をつくろう。

毎月19日は  
食育の日です!

# 朝ごはんを食べて熱中症を予防しよう！

暑い日が続くこの時期は、熱中症や脱水症が心配な季節です。夏は、気温とともに体温も上昇するので、体は発汗によって体温を下げようとします。その汗に、水分だけでなく塩分もふくまれておりそれらがなくなると脱水症になります。脱水症を放っておくと熱中症、熱射病へと症状が移行していきます。

暑くなる日中を乗り切するためには、朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんを食べずに学校へ来ると体の水分タンクが空のまま活動することになるのでとても危険です。ここで簡単に熱中症を予防できる朝食を紹介します。

## ごはん系

○ごはん+みそ汁(インスタントなど)

○お茶漬け

(食欲がないときは、冷やし茶漬けもいいですね。)

## パン系

○総菜パン+牛乳など

○食パン+カップスープなど

○ポイントは、水分と塩分が摂れることです！積極的に朝ごはんを食べて熱中症対策をしましょう。

# 7月7日は★七夕の日★

七夕は、古く中国の「乞巧奠きっこうでん」からきていると言われていています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織女(織姫)が恋人同士で仲が良すぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲を裂いてしまいました。そして年に一度、七夕の日にしか会えなくなってしまったとのことです。この日には、短冊に願い事を書いて書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。



## 7月7日(水)は七夕給食です！

七夕にちなんで星形のハンバーグを使用した和風ハンバーグ、天の川をそうめんできした七夕のそうめん汁、デザートには七夕をイメージしたゼリーをつけました。

### ★レシピ紹介★

## 七夕のそうめん汁

#### ○材料

- ・鶏ももこま・・・50g
- ・にんじん(せん切り)・・・26g
- ・ながねぎ(小口)・・・125g
- ・みりん・・・小さじ1・1/2
- ・酒・・・小さじ1
- ・塩・・・小さじ1/3
- ・だしのもと・・・小さじ1
- ・薄口しょうゆ・・・大さじ1・1/2
- ・水・・・3カップ
- ・手延べそうめん(ゆでる)・・・60g
- ・冷凍ほうれんそう(解凍)・・・40g

#### ○作り方

- ①鍋に水をいれ、沸騰させる。
- ②鶏肉をいれ、火を通す。
- ③にんじんを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④調味料をいれる。
- ⑤ながねぎ、ほうれん草を入れる。
- ⑥そうめんをいれ、完成！



2学期の給食は、**9月2日(木)**から始まります。

楽しく夏休みをすごし、9月には元気に学校へ登校しましょう！

