

給食だより

宇美町立宇美東小学校
令和6年 7月号

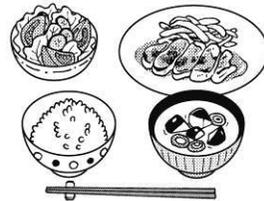
夏を元気に過ごそう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。夏ばてを防ぐために、規則正しい生活を心がけたいですね。ポイントを3つお伝えしますので、夏を元気に過ごせるように、取り入れてみてはいかがでしょうか。



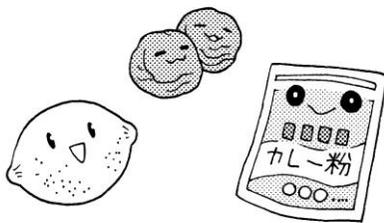
その1 栄養バランスを考え、3食しっかり食べる

わたしたちは、飲み物だけでなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。



そうめんなどのめん類は手軽に準備できますが、めん類だけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、真だくさんにすると、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。

食欲がわかない時は？



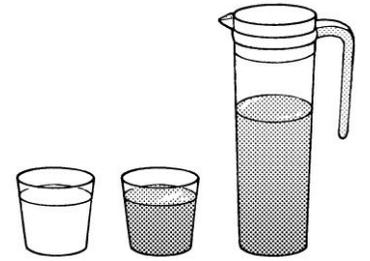
食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。

その2 こまめに水分補給をする

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切になります。

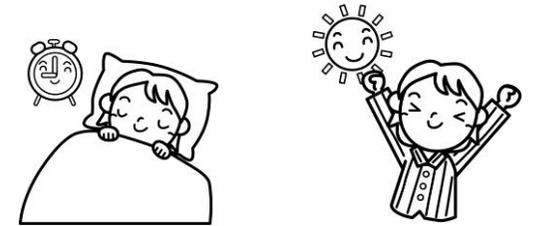
ふだんの水分補給は、水や麦茶などがよいです。激しい運動などで大量に汗をかくときには、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むのもよいです。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意が必要です。

給食のない日は、ある日にくらべてカルシウムの摂取量が不足しますので、牛乳を飲むのもおすすめです。



その3 早寝早起きをする

夏休みになると、つい夜ふかしをしたり朝起きられなかったりして、生活リズムが乱れやすくなります。体調をくずさないために、早寝早起きを心がけ、毎日続けることが大切です。



7月7日は七夕です

7月7日は七夕です。中国から伝わった織り姫と彦星の伝説に、日本の伝説や旧暦の盆が加わって、現代の七夕になりました。願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ります。

七夕の時には行事食として、そうめんが食べられます。そうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「索餅（小麦粉と塩と水でつくったもの）」が原型といわれています。

給食では、7月5日に七夕の行事食を取り入れています。

