

給食だより

宇美町立宇美東小学校
令和8年 7月号

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。
こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



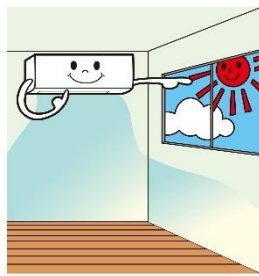
水分補給の3つのポイント



1 コップ1杯程度を、「のどが
渴いた」と感じる前に、飲み
ましょう。



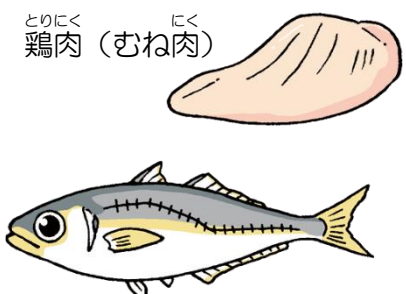
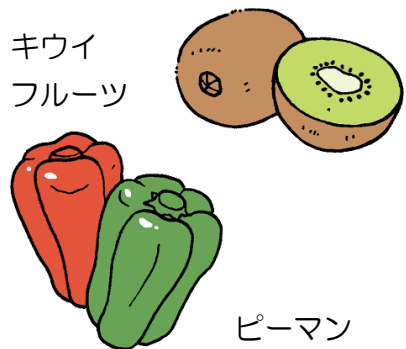
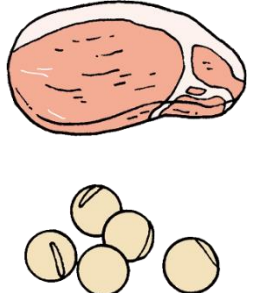
2 冷房の効いた室内では、
のどの渴きを感じにくいので、
特に意識して飲みましょう。



3 水分補給には水や麦茶な
ど、甘くないものにしましょ
う。

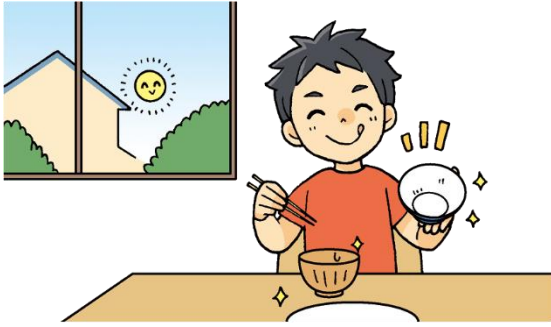


熱中症予防に役立つ栄養と食品

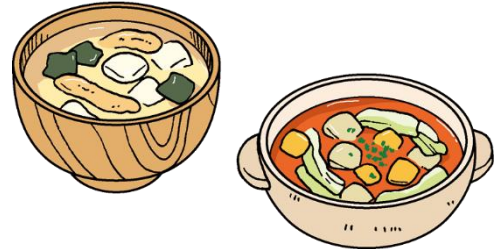
たんぱく質	ビタミン C	ビタミン B1
<p>筋肉をつくるのに必要な 栄養です。筋肉は、水分を蓄え る貯蔵庫の役割にもなります。</p>	<p>強い日差しから体内の細胞 を守り、暑さによる疲れから回 復しやすくしてくれます。</p>	<p>ごはんやパンをエネルギー に変えて、暑さによる疲労感を やわらげてくれます。</p>
<p>《食品の例》</p> <p>鶏肉（むね肉）</p>  <p>あじ</p>	<p>《食品の例》</p> <p>キウイ フルーツ</p>  <p>ピーマン</p>	<p>《食品の例》</p> <p>豚肉</p>  <p>大豆・大豆製品</p>

《朝ご飯で熱中症予防！！》

熱中症を防ぐためには、特に朝ご飯が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



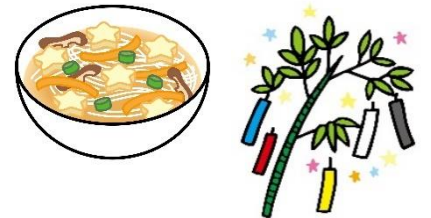
夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、様々な行事があります。行事食の一例とともに紹介します。

七夕(7/7)



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願います。

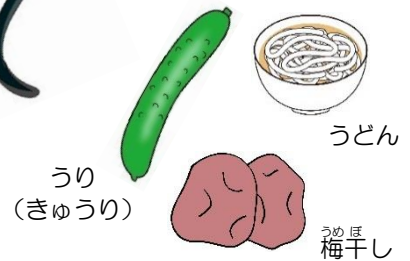


土用の丑(今年は7/26)

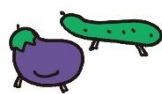
立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。



「う」のつく食べ物



お盆



ご先祖様の霊を迎えて送り出す行事で、8月13～15日(旧暦では7月13～15日)に行われます。野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。

