



7月給食だより



宇美町教育委員会

7月に入り、いよいよ夏本番です！暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給と栄養バランスのよい食事を心がけてください。また、食欲が落ちやすい時期でもありますが、規則正しい生活を送ることや毎日3食しっかりと食事をとることを大切に、元気に夏を乗り切りましょう。

生活習慣を整えて夏バテを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。

夏バテを防ぐには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早寝・早起きをするのが大切です。夜更かしをしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



夏野菜を食べよう！



「暑さ」は体にとって大きなストレスになります。暑さで食欲がなくなったり、汗をかいて一緒にビタミンやミネラルも失われたりするため、食事から補うことが大切です。

夏が旬の野菜は、トマトやきゅうり、なす、オクラ、ゴーヤなどがあります。夏野菜には、みずみずしく、水分が多く含まれているのが特徴です。体の熱を下げる働きがあり、水分補給にも役立ちます。

夏野菜を進んで食べて、夏の暑さに負けない体を作りましょう。



食欲がわかない時は？

食欲がわかない時は、料理の味付けなどに、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、カレー粉などの辛味のあるものなど）を活用しましょう。



こまめな水分補給をしよう！



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、こまめな水分補給が必要です。

普段の水分補給は、水や麦茶などがおすすめです。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲みましょう。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲みすぎには注意しましょう。

7月7日は七夕

七夕は、織女（織姫）と牽牛（彦星）が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕の時は天の川に見立てて、そうめんを食べます。そうめんは、中国から伝わってきた「索餅（さくべい）」という小麦粉を使った食べ物元になったと言われています。



～夏に多い食中毒と予防のポイント～



気温が上がり、食べ物が腐りやすくなるこれからの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。食中毒予防の3つのポイントを確認し、食品の取り扱いに十分気をつけましょう。



①つけない

調理や食事の前には石けんで丁寧に手を洗い、清潔な食器や器具を使うようにしましょう。

②増やさない

冷蔵や冷凍が必要な食品は、購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れて、早めに使いましょう。

③やっつける

加熱が必要なものは中心部が、75℃で1分以上を目安に、しっかり火を通しましょう。