



7月

給食だより

令和4年 6月27日
荒川区立第七中学校
校長 奥秋 直人
栄養士 石井 康子

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べる、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| 水...1ℓ | 砂糖...40~80g (4~8%) |
| 食塩...1~2g (0.1~0.2%) | レモン汁... お好みで |



熱中症予防

4つのポイント



| | | | |
|-----------------|------------------|------------------|-----------------|
| <h4>暑さを避ける</h4> | <h4>日差しを避ける</h4> | <h4>水分・塩分補給</h4> | <h4>体調を整える</h4> |
|-----------------|------------------|------------------|-----------------|

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

| 七夕 (7/7) ☆ | 土用の丑 (今年は7/23) う | お盆 (7/15または8/15前後) 茄子 |
|--|--|--|
| <p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。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。</p> | <p>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。</p> <p>「う」のつく食べ物</p> <ul style="list-style-type: none"> うなぎ 梅干し うどん うの花 うり | <p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜の天ぷら いなりずし |

栄養士よりひと言：先日1人3個の空豆を出しました。給食が終わっていつも残菜を見て回るのですが、空豆の皮があまりなくて、職員室で聞いたところ、皮ごと食べている生徒が多いことがわかりました。調べたところ、皮には豆より食物繊維が多く含まれていて、便秘解消になるそうです。また、ポリフェノールが豆より11倍含まれていて、肌荒れ、貧血予防にもなるそうです。