

7月給食だより

令和6年度7月号
清瀬市立清瀬第五中学校
校長 堀内 雅之
栄養士 加藤 愛子

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。

この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

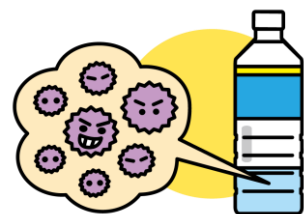
のどが渴いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度
をこまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



夏の「土用」にまつわる食べ物

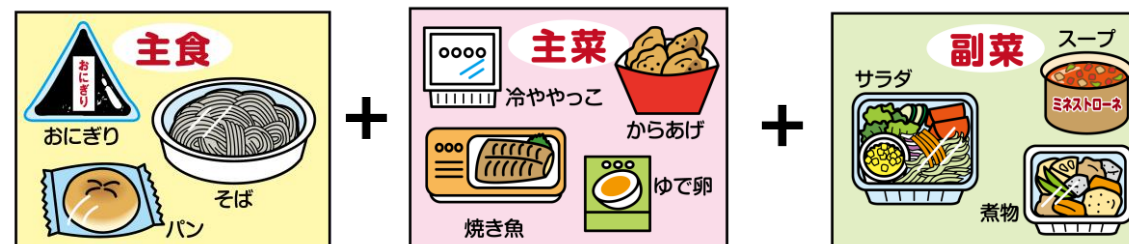
土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



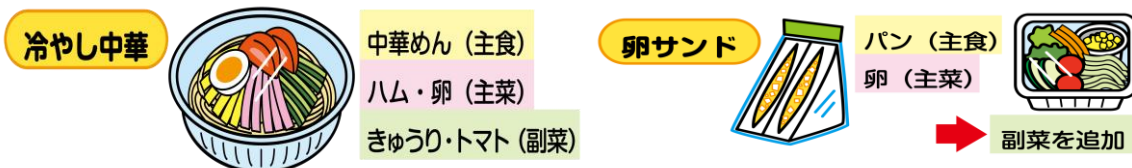
栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

もうすぐ夏休みです。夏休みには給食がありませんので、自分で選んで買う機会が増えるのではないのでしょうか。夏バテ予防のためにも、好きなものばかりの食事ではなく、栄養バランスを意識して選ぶようにしましょう。今日はどんな昼ご飯を食べたか、おうちでも話題にしてみましょう。

コンビニで買う場合(例)



★1つの料理で主食・主菜・副菜が組み合わさっている場合は、足りないものを追加してみましょう。



★牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満/2g未満	2.5g未満

市販のお惣菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示の【食塩相当量】を見て、とり過ぎには注意しましょう。