

7月 給食だより

令和6年度7月号
清瀬市立清瀬第四小学校

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

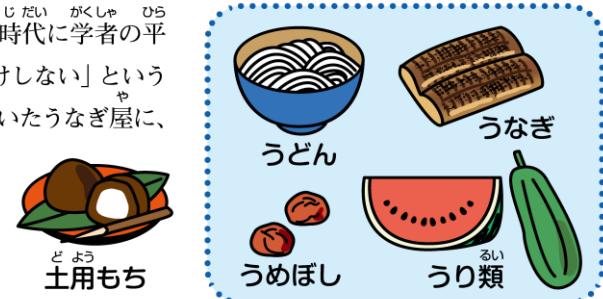
ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



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。



★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本



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。



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

● コンビニで買う場合（例）



1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合ったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。



市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安

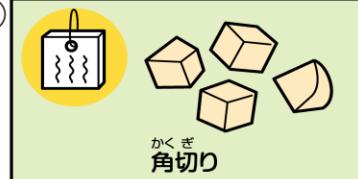
小学生（低学年・中高学年）	1.5g未満 / 2g未満
中学生	2.5g未満

七夕 3 抽 クイズ

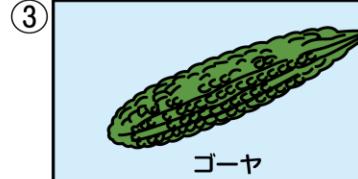
Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう？

- ①  かぐやひめ
- ②  おりひめ
- ③  シンデレラ

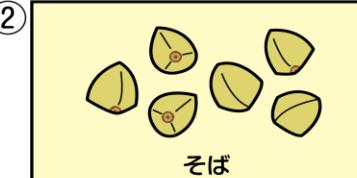
Q2 箕の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう？

- ①  かくぎ
角切り
- ②  わぎ
輪切り
- ③  たんざくぎ
短冊切り

Q3 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？

- ①  ピーマン
- ②  オクラ
- ③  ゴーヤ

Q4 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？

- ①  こむぎ
小麦
- ②  そば
- ③  こんにゃく

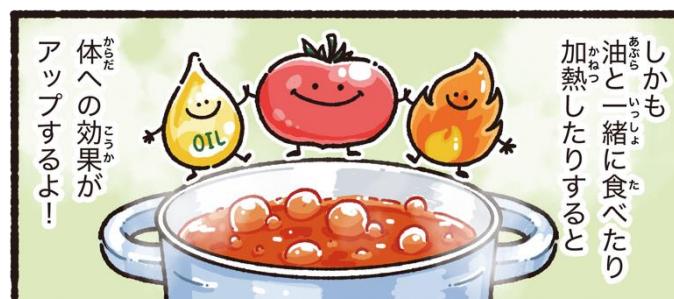
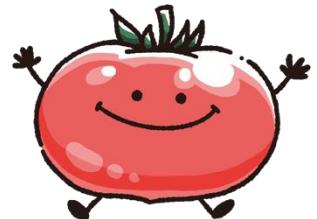
Q5 そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう？

- ①  なすそうめん
- ②  あぶら
油そうめん
- ③  たい
鯛そうめん

こたえ

Q1=② Q2=③ Q3=② Q4=①(小麦粉と水、塩などで作る) Q5=③(愛媛県など瀬戸内海沿岸地域で、お祝いの時に食べられている。①は香川県や石川県、三重県など、②は鹿児島県の郷土料理)

トマトの色



トマトの真っ赤な色から栄養をもらって元気に過ごしましょう。

