

# 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、特に気を付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

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。

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。

うどん うなぎ  
うめぼし うり類  
土用もち

★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下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなもの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

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食	主菜	副菜
（主にエネルギーのもとになる食品） ごはん、パン、めん類	（主に体をつくるもとになる食品） 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	（主に体の調子を整えるもとになる食品） 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

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。

牛乳・乳製品 果物

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）

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食	主菜	副菜
おにぎり そば パン	冷ややっこ からあげ 焼き魚 ゆで卵	サラダ スープ 煮物

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさ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。

冷やし中華 中華めん（主食） ハム・卵（主菜） きゅうり・トマト（副菜）  
卵サンド パン（主食） 卵（主菜）  
副菜を追加!

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。

塩分 注意!

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



