

# 7月給食だより

壬生町立南犬飼中学校

**今月の地産地消食材**  
 米 ピーマン なす  
 たまねぎ ねぎ トマト

生育状況により、予定が変更になる場合があります。

早寝早起き  
 しっかり朝ごはん

梅雨の季節が過ぎると本格的な夏がやってきます。暑い日が続くと、冷たい飲み物やさっぱりした食べ物を食べがちです。バランスのとれた食事で、元気に過ごしましょう。

## 熱中症を防ごう



熱中症とは、暑い環境や体温が下がりにくい環境で起こる体の異常のことです。めまいや足がつるなどの軽い症状から頭痛や吐き気、意識がなくなるなどの重い症状まであります。

### 熱中症を予防するために摂りたい栄養



- 〇カリウム（汗をかくと水分と一緒に失われます。）…多く含む食材 <バナナ・納豆・ほうれん草>など
- 〇ビタミンB<sub>1</sub>（食欲を増進させます。）…多く含む食材 <豚肉・大豆・うなぎ>など
- 〇クエン酸（疲れを回復します。）…多く含む食材 <レモン・グレープフルーツ・梅干し>など

### 水分補給も大切に！

私たちの体の65%から70%は水分です。水分は命をつなぐためになくてはならないものです。体中の水分は体温を調節し、暑い日でも体温を36~37℃に保ちます。また、体の隅々まで栄養を運ぶために必要な血液や細胞を、元気に保つためにもとても大切な役割を果たしています。

水分というと飲み物だけを想像しがちですが、身の回りにあるほとんどの食品には水分が含まれています。私たちは毎日3回の食事から多くの水分を摂っているのです。

食事からは1日約1ℓの水を摂っています。汁物やご飯、おかずにも水分が含まれています。食事をしっかり摂らないと水分不足になる場合もあります。特に汗をかいた時は、味噌汁やスープ類などの汁ものを食事に取り入れると良いでしょう。

## 七夕



### ★7月7日は七夕です★

七夕は中国から日本に伝わった星祭りで、1年間の重要な節句を表す五節句（1月7日・3月3日・5月5日・7月7日・9月9日）でもあります。中国では七夕に小麦のねじり菓子を神様にお供えし、無病息災を祈る風習があります。日本ではそうめんに似ているため、七夕にそうめんを食べるようになりました。7日(水)には、七夕メニューとして<鮭とかんぴょうのちらし寿司・牛乳・星型コロッケ・七夕汁・星空ゼリー>が出ます★

### ★織姫と彦星のお話★

美しいはたを織る織姫は、仕事に一生懸命で自分の髪や服をかまおうとしませんでした。そんな姿をかわいそうに思った天の神は、織姫の結婚相手を探し、牛飼いのまじめな彦星を選びました。結婚した織姫と彦星は、毎日楽しく暮らしていましたが、仲がいいあまりに2人とも仕事を忘れ、遊んでばかりになりました。この様子に怒った天の神は、2人を広い天の川をはさんで、離れ離れにしました。ただあまりにも悲しむ2人を見て、7月7日夜の年に1度だけ、会うことを許しました。

## 夏野菜について知ろう



夏野菜は、ビタミンが多く、夏バテ防止に効果が高いです。7月の給食にもたくさん使用します。

★とうもろこし  
 夏はとても甘くなる。20日の給食にゆでとうもろこしとして登場。

★トマト  
 トマトが赤くなると医者青くなると言われるほど、健康に良い食材。

★ナス  
 水分とカリウムが多く含まれていて、体を冷やす効果がある。

★かぼちゃ  
 夏バテに効果のあるビタミン類が豊富に含まれている。

★えだまめ  
 大豆になる前の実。豆と野菜両方の栄養を持つ。