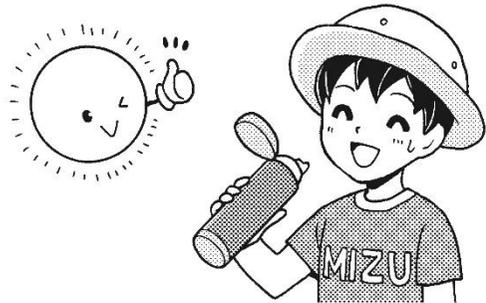


7月給食だより

足立区立東島根中学校

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

水分補給に向かない 糖分の多い飲み物

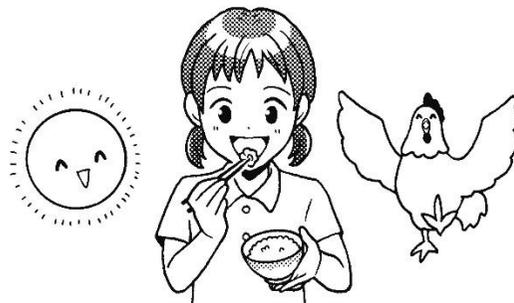


スポーツ飲料 オレンジジュース コーラ 炭酸飲料

ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認しましょう。

必ず 食べよう！朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女（織姫）と牽牛（彦星）が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。

7月の献立より

- 7月1日：半夏生の行事食『たこ飯』

半夏生とは夏至から数えて11日目から5日間のことです。この期間までに田植えを終わらせるのが良いとされ、農作業の節目となる重要な日でした。昔から半夏生の日には食べられてきたのが「たこ」です。たこの足の吸盤が吸いつくように植えた稲が地面にしっかりと根つき、豊作の願いがこめられています。



- 7月7日：七夕献立『七夕汁』

- 7月8日：世界の料理 タイの『ガパオライス』

ガパオライスは玉ねぎ、ピーマンなどの野菜にガパオというハーブを加えて炒めたお肉をごはんにかけて目玉焼きをのせた料理です。給食では、ガパオの代わりにバジルを使用して作ります。

- 7月14日：今月の野菜 『ピーマン』

今月の野菜は『ピーマン』です。ピーマンは夏に美味しい時期を迎える夏野菜です。緑色のピーマンは未熟なうちに収穫したもので、樹で完熟させたものが赤ピーマンです。切り方でも味わいが変わり、繊維を断ち切る横切りよりも縦切りにした方が苦みや青臭さを和らげることができます。



給食ではピーマンとちりめんをつかってふりかけの「じゃこピーマン」を作ります。