

7月 給食だより

春日部市立春日部南中学校

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バてが心配です。熱中症や夏バての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

今月の学校給食目標
暑さに負けない体をつくろう



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

夏の飲み物、あなたは何を飲む？

気温だけでなく、湿度も高い日本の夏は、適当に汗をかく必要があります。そのためには、こまめな水分補給が大切です。

通常的水分補給は、水や麦茶などにしましょう。清涼飲料は糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分のとり過ぎになります。汗をかく時は塩分が必要なのでスポーツドリンクなど、塩分を含むものがよいですが、普段は他の清涼飲料と同じように考え、飲み過ぎには気を付けましょう。



7月7日は七夕

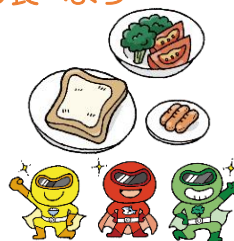
七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



夏休みこんなことに気をつけよう！

①朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは1日のスタートの源。赤・黄・緑の3つのグループの食品をそろえた内容になるようにしましょう。



②夏野菜をたっぷり食べよう

太陽をたっぷり浴びて育った野菜はビタミンやミネラルが豊富です。しっかり食べて夏バテ防止！



どの食材が夏野菜か考えて食べよう！

③冷たいものの取り過ぎに気を付けよう

冷たいものを取り過ぎると食欲がなくなり食事がしっかりとれません。



④規則正しい生活を心がけましょう

早寝、早起き、朝ごはんを意識して取り組みましょう。



⑤おやつは質と量を考えて！

家にいるとつい手がでてしまう甘いお菓子や飲み物…。市販のお菓子や、ペットボトル入りの甘い清涼飲料は糖分をたくさん含んでいるものが多いので、注意が必要です。食べすぎ、飲みすぎは肥満・虫歯・夏バての原因となりますので、注意しましょう。

おやつは…

・時間と量を決めて食べる



・食品表示をみながら食品を選ぶ

・不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる



お知らせ

- ・1学期の給食は7月17日（水）までです。
- ・2学期の給食は9月2日（月）からです。

