

給食だより7月

令和5年7月
武里中学校

真夏のように暑い日が続いていますがまだまだこれからが夏本番です。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。水分補給と食事をしっかりと取り夏の暑さに負けないような元気な体を作りましょう。

武里中にもたくさんの季節の果実があります。探してみよう！

今月の給食目標
夏の食生活を見直して
元気にすごしましょう！



2学期の給食は、
9月1日（金）
からです。

夏休みの食生活のポイント

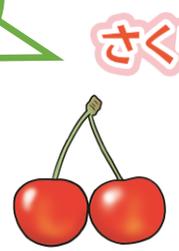
- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>

夏の扉をあけて～ 樹の実がダイヤモンド!



夏の訪れを告げる季節のくだものがあります。みずみずしく輝くさまはまるで宝石箱のダイヤモンドのよう。水分がたっぷりでジューシー。体の調子をととのえるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維を含むものが多く、さわやかな甘みは頭や体のつかれをいやし、気分をリフレッシュします。旬のくだものをぜひ味わってみましょう。



さくらんぼ

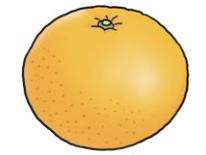
ルビー色で、「初恋の味」ともいわれるさわやかな甘みと酸味が特徴。愛し合う二人のようにいつも隣士のペアの実が多いのは、開花するときに1つの花芽から2輪で咲くことが多いからです。



びわ

やわらかく汁もたっぷりの果肉は夏ののどの乾きをいやします。つるんとした大きな種は漢方薬にも使われます。

夏みかん



大きな実が特徴のかんきつで、酸味をやわらげるため、冬に収穫して寝かせたり、「木成り」といって、木になったままにしておきます。甘みの強い「甘夏」もあります。



くわ桑の実

葉をかいこのえさにする桑の木になる実です。養蚕が盛んな地域で今もよく見かけます。最初は赤いですが、黒ずんできた頃が甘くて食べ頃です。英語で「マルベリー」ともいいます。



ブルーベリー

原産は南アメリカ。北アメリカで改良されて広まりました。ツツジ科の植物で、大きくは「ハイブッシュ」系と「ラビットアイ」系に分かれます。背丈があまり大きくならず、日本でも多く栽培されるようになりました。

クランベリー



「おつるこけもも」ともよばれ、ツツジ科の植物です。北半球の寒い地域でとれ、ジャムやジュースに加工されます。またソースにして肉料理などに添えます。

水分補給はこまめに
(スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

土用の丑の日にはうなぎ

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。