



7月 給食たより

令和4年7月号
杉並区立高井戸第四小学校
校長 加納 直樹
栄養士 佐藤 由佳

いよいよ夏本番が近づいてきました。梅雨が明けると、楽しい夏休みもやってきます。冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎは夏バテにつながります。食事が偏らないように気をつけ、また、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをしっかりと作り、暑い夏を元気に過ごしてほしいと思います。

～熱中症に御注意ください！～

熱中症になりやすいのは？

高齢者・乳幼児
障害や持病のある人
体調の悪い人
肥満の人

健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意！

～予防のポイント～

予防のポイント

食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える
日傘や帽子を使う
涼しい服装を心がける
こまめに水分をとる
日陰を利用し、無理せず休憩する
室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を

水分補給、なぜ必要？

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生きている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分

を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渴いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は手作りできます！

水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g

★7月の献立から★



★半夏生：たこめし(1日)

2日は半夏生(はんげしょう)です。半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる日です。植えた稲の苗がこの足のように地にしっかりと根付き、豊作になるようにと願いながら、「たこ」を食べる風習があります。

★七夕：あなごちらし、七夕汁(7日)

七夕汁は、そうめんを天の川に見立て、星型の麩を入れたすまし汁です。あなごちらしのあなごは給食室で煮たものが出ます。錦糸卵も給食室の手作りです。手のかかった献立を調理員さんは心を込めて作ってくれています。味わって食べてください。

★ししじゅうしい

イナムドゥチ(14日)

ししじゅうしいの「しし」は豚肉、じゅうしいは混ぜご飯、イナムドゥチの「イナ」はいのしし、「ムドゥチ」はもどきを意味します。沖縄の郷土料理です。



★夏野菜カレー(4日)

今回のカレーライスにはなす、ズッキーニ、かぼちゃとたくさんの夏野菜が入っています。好き嫌いせず、季節の野菜を味わいましょう。

★ゴーヤチャンプルー(11日)

「チャンプルー」は、沖縄を代表する家庭料理のひとつで、いろいろな食材を混ぜるという意味があります。

★冬瓜のみそ汁(11日)

冬瓜は7月から8月に収穫される夏の旬の野菜です。「冬の瓜」と書きますが、これは冷暗所に置いておくと、冬まで長期保存できるから、この名前が付いたそうです。ビタミンCとカリウムが多いため、夏バテの予防に効果があります。

★リザーブ給食(19日)

主菜でチキンの味と飲み物をそれぞれ選択肢の中から好きなものを事前に選んでもらいます。

しょくじ てつだ りょうり ちようせん

🍳 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

てつだ れい お手伝い例

いえ じかん なが しょくじ てつだ りょうり ちようせん
家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦して
おも ひと そうだん はじ
ほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



か もの い 買い物に行く



しょつき じゆんび 食器の準備・ あとかたづ 後片付け



やさい あら 野菜を洗う・ かわ 皮をむく



はん た ご飯を炊く



りょうり 料理を もりつける



ほうちよう ひ つか ひと いっしょおこな
※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。

