

給食だより 7月号

令和4年6月30日
杉並区立和田中学校
校長 村山忠久
栄養士 金澤千絵

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を防ぐためには、しっかりと睡眠や朝食をとり、こまめに水分補給をすることが大切です。マスクをしていると、のどのかわきを感じにくくなるので、のどがかわいていなくても1時間にコップ1杯くらいの水分をとるようしましょう。

【手作りの注意点】

手作りは市販品に比べて傷みやすいので、その日のうちに飲み切れる量を作り、冷蔵庫で保管しましょう。



7月の給食より 国内産食材の日は6日（水）、19日（火）です。

- 七夕（7日）：七夕にちなみ、そうめん入りの「七夕汁」が出ます。七夕には夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立ててそうめんを食べる風習があります。星形の切り口のオクラも入った七夕らしい汁物です。
- 土用丑の日（19日）：今年の土用丑の日は7月23日です。少し早いですが、給食では手に入りやすく、栄養価の高いイワシでかば焼きを作ります。
- 選んでデザート（21日）：今年も給食最終日に「選んでデザート」を実施します。冷凍黄桃、冷凍パイナップル、冷凍洋なしの3種類の中から自分の食べたいものを事前に選択しました。



七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女（たなばたつめ）」という伝説がもととなり、現代のようなお祭りが行われるようになりました。

七夕にそうめんを食べる風習は、「索餅（さくべい）」という素麺の原形となった食べ物（粉を練って縄のようになじり、乾燥させたり揚げたりしたもの）が、平安時代に七夕の儀式にお供えされたことにちなんだものです。



「土用」とは立夏、立秋、立冬、立春の直前の18日間の期間のことを示す言葉で、曜日の「土曜」とは関係ありません。昔の暦では日にちを十二支で数えていたため、「土用丑の日」は土用の期間に訪れる「丑」の日ということになります。

土用丑の日にうなぎを食べる風習が一般的に広がったのは江戸時代ごろで、体調を崩しやすい夏にはウナギを食べて栄養をとろうという考えがあったようです。

夏休みの食生活

~元気に過ごすためのポイント~



もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

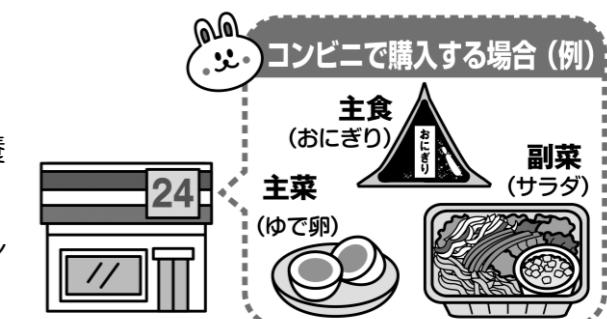
1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量は食事に影響しない程度で、1日200kcalくらいを目安にしましょう。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

おうちでの食事作りでも、栄養バランスを意識して献立を考える練習をしてみましょう。



主食

（主にエネルギーのもとになる食品）+（主に体をつくるもとになる食品）+（主に体の調子を整えるもとになる食品）

ご飯・パン・めん類



主菜

（主にエネルギーのもとになる食品）+（主に体をつくるもとになる食品）+（主に体の調子を整えるもとになる食品）

肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず



副菜

（主にエネルギーのもとになる食品）+（主に体をつくるもとになる食品）+（主に体の調子を整えるもとになる食品）

野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず



果物・乳製品

（主にエネルギーのもとになる食品）+（主に体をつくるもとになる食品）+（主に体の調子を整えるもとになる食品）

牛乳・ヨーグルト



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

時間に余裕のある夏休みはぜひ、料理やおうちのお手伝いをしましょう。普段できない時間のかかるメニューに挑戦してみるのも良いですね。