

いただきます

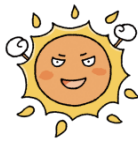
2021年度 7月号
豊能町中学校給食担当

暑い日が続きます。新型コロナウイルス感染予防のためのマスク着用で、さらに熱中症対策が必要です。3食しっかり食べ、夜更かしせずに規則正しい生活をすることや、適度な運動を習慣的に行き、暑さに負けない体を作りましょう！

熱中症に注意しよう！

○熱中症って何？

脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで。



○熱中症になりやすいのは？

- 朝ご飯を食べていないとき
- 寝不足のとき
- 暑さに慣れていないとき
- 激しい運動をしたとき



○予防のポイント

- 食事・睡眠をしっかり取る
- 涼しい服装をする
- こまめに水分を取る
- 帽子をかぶる
- 日陰を利用して、こまめに休憩をする



○なぜ、水分補給が必要なの？

水分は、体温調節や、筋肉を動かす働き、血液として栄養素を全身に運んだり、汗や尿として老廃物を体外に出すなど重要な役割を担っています。運動をしたり、気温が高い時期は、さらに必要な水分量が増えます。

○どのくらい水分を取ればいいの？



○何を飲めばいいの？

汗をかくときは、体には塩分が必要になります。食事や飲み物から塩分を補給するようにしましょう。清涼飲料水を水のようにガブガブ飲むと、糖分のとりすぎになります。注意しましょう。



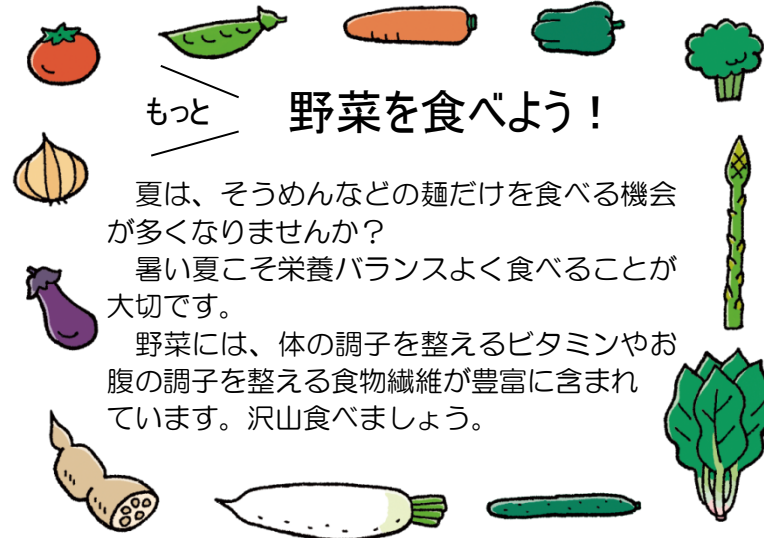
今月の給食

山口納豆

7(なつ)月 10(とう)日は、土曜日なので、今年は、12日(月)に登場します。

給食に登場する山口納豆は、臭みがなく食べやすいです。粒がしっかりしていて素材の味を楽しめます。もし「納豆苦手だな」と感じている人がいたら、ぜひこの機会に食べてほしいです。

納豆は、体をつくるものになるタンパク質、血の流れをよくするナットウキナーゼ、骨を作るのに役立つビタミンKなどが豊富に含まれています。



もっと 野菜を食べよう！

夏は、そうめんなどの麺だけを食べる機会が多くなりませんか？

暑い夏こそ栄養バランスよく食べることが大切です。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやお腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。沢山食べましょう。



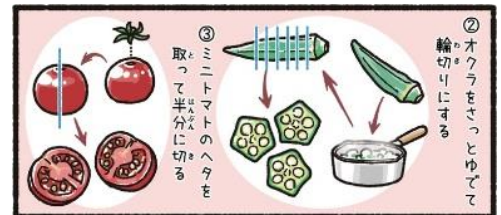
7月7日は七夕です

七夕は、彦星と織姫の二人が年に一度だけ天の川を渡って会うことが許されたという中国の伝統が始まりだといわれています。

笹に願い事を書くと叶うと言われていますが、この笹には、食べ物を腐りにくくする効果があり、お供えものの下によくひいていたと言われています。



つくってみよう！



なつやさい つか りょうり
夏野菜を使って、めん料理を
おいしく楽しくアレンジしよう！

ハム・きゅうり・ねぎ等と一緒に食べるのもおすすめです。