

給食だより 7月

令和8年6月30日
足立区立第六中学校
校長 葛木 有紀
栄養士 町田 瑞季

水分と食事で熱中症を防ごう！

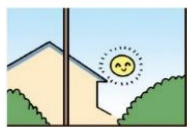
熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



7月の食育目標 夏の健康と食事について考えよう

朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



みそ汁などで水分補給

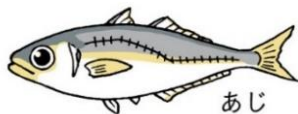
汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしやすくなります。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

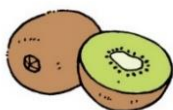
たんぱく質

とり肉(むね)



ビタミンC

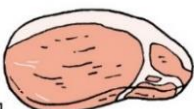
キウイ
フルーツ



ピーマン

ビタミンB₁

豚肉



大豆

もりもり給食ウィーク

7/6～7/10まで、「もりもり給食ウィーク」を実施します。
みんなで協力して手早く準備をして、食べる時間を確保しましょう！



「そうめん」は 七夕の行事食



古代中国で七夕(五節句のひとつ)に小麦粉の揚げ菓子「^{さくべい}素餅」を供えていたものが、奈良時代に日本へ伝わり、宮中の儀式に供えるようになりました。その後、詩歌や裁縫の上達を願って、糸に見立てたそうめんを供えるようになったといわれています。

規則正しく！ 夏休みの食生活

- ・食事は、1日3食を決まった時間に
- ・食べる前はしっかり手洗い
- ・冷たいものをとり過ぎない
- ・間食は時間と量を決めて
- ・牛乳や乳製品をとる
- ・夜遅くには食べない



今が旬のとうもろこし 7月が最も糖度が高くなる時期
腸をきれいにする効果のあるセルロースが多く、食物繊維の宝庫

旬の野菜を使ったメニュー！ とうもろこしご飯



<材料 2合分>

米…2合
とうもろこし…1本
A酒…大2
A油…小1/2
Aしょうゆ…大1
バター…15g

- ①米をとぐ。
- ②とうもろこしは身をこそげ取る。
- ③炊飯器に米、とうもろこし、調味料Aをいれ、とうもろこしの芯も一緒にいれて炊く。
- ④炊き上がったら芯は取り除き、バターを加えて混ぜて完成。

☆7月16日の給食です☆