

# 7月 給食だより

令和4年度

三股町立学校給食センター

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。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんをしっかりと食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また運動をした後など汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。



## 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、だらだらとお菓子を食べていたりしていると、夏バテをおこし、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。おやつはだらだら食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは量の目安は1日200kcal程度です。不足しがちな栄養素を補えるものをおすすめです。おにぎりや果物、ヨーグルトなどがおすすめです。

### ～間食におすすめの食品のエネルギー量



他にも今の時期によく食べられるすいかやぶどうもおすすめです。ぶどうは、宮崎県では6月中旬から9月中旬ごろまでよく収穫されています。



## 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

<p><b>七夕 (7/7)</b></p>	<p><b>土用の丑 (今年は7/23)</b></p>	<p><b>お盆 (7/15または8/15前後)</b></p>
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもたっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p>
<p><b>そうめん</b></p>	<p><b>「う」のつく食べ物</b></p> <p>うなぎ うど うの花 うり</p>	<p><b>精進料理</b></p> <p>いなりずし 野菜の天ぷら</p>

7月7日の給食には、そうめんにみたてた「ライスパスタ」を使用した「七夕スープ」と「七夕デザート」を提供予定です。楽しみにしてください。

**コンビニで購入する場合 (例)**

主食 (おにぎり) + 副菜 (サラダ)

主菜 (ゆで卵)

### 栄養のバランスを考えよう！

風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。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品) + **主菜** (主に体をつくるもとになる食品) + **副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品) + **果物・乳製品** (にゅせいひん)

ご飯・パン・めん類 + 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず + 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず + 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。

**カルシウムを多く含む食品**

牛乳、ヨーグルト、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、切り干し大根、小松菜などの青菜、小魚、ごま、干しエビ