

日ごとに増していく暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症や夏バテになりやすい時期ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

1日3食きちんと食べましょう

偏った食事では、体が疲れやすくなります。夏バテ防止や疲労回復には、豚肉や納豆などのビタミンB₁を多く含む食品や野菜や果物などのビタミンCを多く含む食品をとると効果的です。特に一日を元気にスタートさせるための朝ごはんは、大切です。



こまめに水分をとりましょう

わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。

マスクをしているとどの渴きを感じにくくなりますので、1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとることをおすすめします。



水分補給は何を飲む？

日常的な飲み物として望ましいのは、水やお茶です。清涼飲料水やスポーツドリンクなどは、糖分が含まれているので、水の代わりに飲むと糖分のとりすぎになります。

清涼飲料水はコップに入れて、少量飲むようにしましょう。



スポーツドリンクは作れます！

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。

水…1L
食塩…1~2g
(0.1~0.2%)



砂糖…40~80g
(4~8%)
レモン汁…お好みで



家庭で気をつけたい

夏場に多い食中毒



食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防はそのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

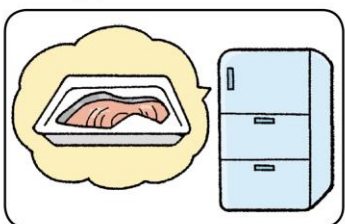
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



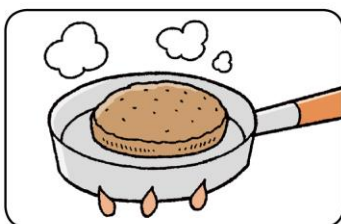
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

今が旬！夏野菜 ～給食に入ってます～

【きゅうり】

5~8月が旬です。きゅうりは約9割が水分ですが、ビタミンやミネラルが豊富です。体にこもった熱を汗とともにどんどん排出してくれるため、夏の熱中症対策におすすめの野菜です。

【なす】

6~9月が旬です。きゅうりと同じく約9割が水分です。

【トマト】

6~10月は味が濃く、冷やして食べるのにおすすめです。風邪予防や肌によいビタミンCが豊富です。

夏の行事と行事食



7/7 七夕

七夕は、中国の「織姫と彦星」の伝説と、日本の「たなばた棚機つめつ女」の伝説がもとになって、現在の行事になりました。

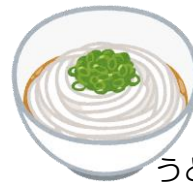
昔、はた機を織るのが上手な織姫と牛飼いのけんぎゅう牽牛（彦星）が結婚しましたが、仲が良すぎて仕事を怠けるようになったことから、天の川の兩岸に離されてしまいました。2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことが許されたという伝説が七夕の始まりといわれています。

この日は、願い事をした短冊を笹に飾ったり、天の川やはたお機織りの糸に見立ててそうめんを食べたりする風習があります。

7/23 土用の丑の日

夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからといわれています。うなぎに含まれるビタミンB₁は疲労回復や夏バテ対策に効果があるとして夏を乗り切るために昔から食べ継がれてきました。

「う」のつく食べ物を食べて、健康を願う風習もあります。



うどん



梅



うり



うなぎ

7月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用します。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用します。
- 「きゅうり」は、砂川産を使用します。
- 「トマト」は、砂川産を使用します。
- 「ミニトマト」は、砂川産、奈井江産を使用します。

砂川産の米粉を使用する予定

- 8日 鮭の南蛮漬
- 19日 ヤンニョムチキン
- 21日 米粉パン

今が旬！夏野菜～給食に入ってます～

夏野菜は、体にこもった熱を汗とともにどんどん排出してくれるため、夏の熱中症対策におすすです。

トマト



なす



きゅうり



6日は、「砂川ミニトマト部会」さんから「ミニトマト」いただきます！

子ども達に地元のおいしいミニトマトを食べてほしいとの思いから、寄贈してさせていただきます。今回で、10回目となります。昨年もとっても甘くて好評のミニトマトでした。食材や生産者さんに感謝の気持ちを持ちながら食べましょう！



7日は「七夕給食」

七夕にちなみ、天の川をイメージして星いっぱい給食を作ります。

星型のコロッケやスープの中にも星型のマカロニがかかれています。

ご家庭でも給食のことや行事食について話題にいただければと思います。



22日は

松尾ジンギスカン！ “特上ラム”いただきます

地元子どもたちに「もっとジンギスカンを食べてほしい」

「夏休み前の給食の思い出にしてほしい」との思いから、

松尾ジンギスカンさんが特上ラムを寄贈していただきます。

特上ラムとは、ラムもも肉の一番やわらかい部位です。

松尾ジンギスカンさんの思いも込めて調理しますので、

おいしく味わって食べてくれるとうれしいです！