

# 給食だより

7月

平成27年7月

学校

## 7月の目標

暑さに負けない  
体を作ろう

1学期も残りわずかとなりました。気温や湿度が高くなると食欲がなかなか出ませんが、暑い夏を乗り切るには食事が重要です。夏バテしないように冷たいものとりすぎに注意し、色々な種類の食材をとるようにしましょう。

## 夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。夏休みだからといって、夜ふかしや朝ねぼろをして、朝ごはんを食べなかったり、好きな時間に食事をとったりすると、生活のリズムが乱れてしまいます。休みに入っても、規則正しい食生活で、夏休みを元気に過ごしましょう。

夏の食生活を見直して  
元気に過ごしましょう！

### 元気ポイント①

まずは早寝早起き＆朝ごはん

### 元気ポイント②

上手に水分補給しよう！

## 朝ごはんは 大切なエネルギー源です

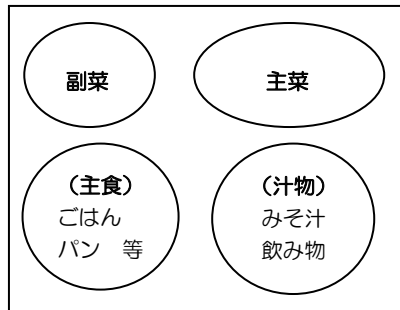
家族みんなで毎朝食べよう！

## 朝ごはんを脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をぬくと、昼食までエネルギーが補給されないので、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



## 栄養バランスが ひと目でわかる献立



### 献立の立て方

- ①主食を決める。
- ②主食にあう主菜・副菜を考える。

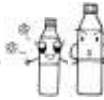
主菜(例)  
卵焼き 温泉卵  
焼き魚 納豆  
目玉焼き  
ベーコンエッグ  
ハムステーキ  
魚のムニエル

副菜(例)  
青菜のおひたし 果物  
野菜サラダ 果物



忙しい朝は、時間をかけずに用意をすることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。

## どうして水分補給が 大切なのでしょう？



飲みすぎに注意！

## ペットボトル入り甘い清涼飲料

暑い日が続く、ペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうと糖分のとりすぎになってしまいます。普段の水分補給は、水や麦茶を飲むようにしましょう。

糖分が多い飲み物を飲む場合はコップに入れて少量を飲むようにしましょう。

私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調整をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかき夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

## 上手に水分補給をしましょう

### ★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

### ★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、こまめに水分補給をすることが大切です。汗でナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

## 食のことわざ

「瓜二つ」



顔かたちなどが、見分けがつかないくらい似ていること。  
瓜(ぎゅうりなど)をたて二つに割ると、両方とも同じ形をしていることから、こういわれています。

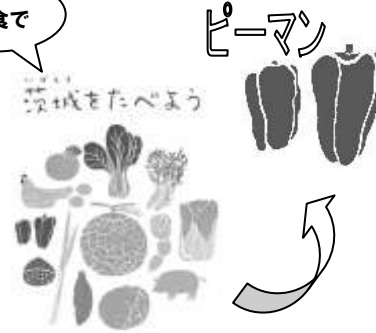
## 土用

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。うなぎは、ビタミンAなどのビタミン類やミネラルが豊富で、栄養価の高い食品ですので、夏を乗り切るために、昔から食べ継がれてきました。

## 給食で



茨城県はピーマンの生産量が日本一です。なかでも神栖市は、海や川にかこまれているため暖かく、土地も水はけの良い砂地のため、ピーマンを作るのに適しています。神栖市のピーマンはビニールハウスなどの施設で栽培するため、1年中を通して出荷することができますが、夏が旬です。また、「甘くてやわらかい」と市場でも高く評価され、人気の商品となっています。