

7月給食だより

天草市立牛深学校給食センター 文責：鶴長

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

暑い季節がやってきました。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。
“いつでも・どこでも・誰でも” 発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

のどが渇いた
と感じる前に
飲む

コップ1杯程度を
こまめに
飲む

汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

七夕の行事食——そうめん



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意くださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類



主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を
中心としたおかず



副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を
中心としたおかずや汁物



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品



果物



6月 給食を紹介します！

6月のふるさとくまさんデー

6月20日（金） 八代の味

しょうがごはん、牛乳、ちくわのカレー揚げ、ミニトマト、いぐさそうめん汁



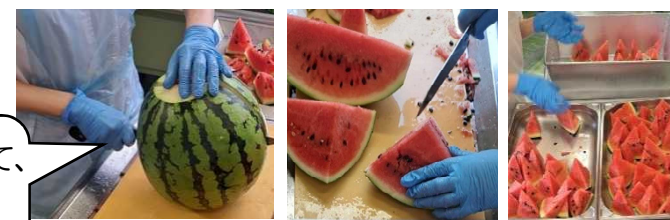
6月24日（火）

給食にすいかが登場しました！

給食に出るのは年に1回だけ！



学校給食衛生管理基準に基づいて、すいかを洗って、切り分けます。崩れないように慎重に…



とっても美味しいすいかでした！！

