

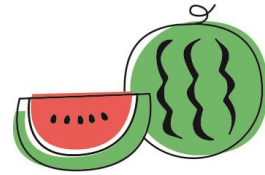


7月給食だより



ジメジメした梅雨の時期を終えると、いよいよ本格的な夏の始まりです。日差しが強くなり、暑くなると体力の消耗が激しくなり体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠・こまめな水分補給をしっかりとることが大切になります。今回の給食だよりでは水分補給、7月の行事の『七夕』について取り上げたいと思います☆

こまめな水分補給で脱水を防ごう！



私たちの体は暑さや運動などによって体温が上がると、汗をかいて体温が上がり過ぎないように調整しています。汗をかくことによって失われた水分を補給しないままですと、脱水状態(体の中の水分量が不足した状態)になってしまいます。脱水が進むと、体温を調節する働きや運動機能が低下したり、**熱中症**になったりしてしまいます。

熱中症とは？

…温度と湿度が高い場所に長くいることなどによって体内の水分や塩分が失われて、体温を調節する機能が上手く働かないことをいいます。めまいや立ちくらみ、吐き気などの症状のほか、重症になると意識障害なども引き起こすことがあります。



熱中症にならないためには脱水を防ぐことが大切ですので、こまめな水分補給を心がけましょう。また、部活等で暑い日に活動する(屋外も室内も)時はこまめに休憩をし、具合が悪い時は無理をしないようにしましょう。

水分補給は水(麦茶)？スポーツ飲料？

汗の中には水分の他に塩分も含まれています。そのため、汗をかいた時は塩分の補給も必要です。ただし、私たちは飲み物からの水分以外に、食事によっても水分と塩分を補給しています。普段の時はしっかりごはんを食べていれば、飲み物から塩分を補給しなくても十分足りています。



水分補給は、普段の時は水や麦茶を飲みましょう。運動時はたくさん汗をかくので、塩分が入っているスポーツ飲料にしましょう。
※スポーツ飲料には糖分も多く含まれているので、摂りすぎには注意！

1日の水分出納(成人例)

摂取(ml)	排せつ(ml)
飲料水 1500	尿 1500
食事中 800	不感蒸せつ 1000
代謝水 300	便 100
計 2600	計 2600

☆代謝水: 体に取り入れた食物の栄養素が体で利用される時に生じる水
不感蒸せつ: 何もしていなくても体から自然と出ていく水分



7月7日は七夕☆



七夕は、五節句(人日(じんじつ):1月7日、上巳(じょうし):3月3日、端午(たんご):5月5日、七夕(しちせき):7月7日、重陽(ちょうよう):9月9日)のうちの一つです。節季祝いとして中国から伝わりました。

七夕というと、天の川をはさんで離れ離れになっている彦星と織姫は1年に一度だけ再会できるロマンティックな日とされています。これは、中国の「星まつり」にちなんだものだそうです。

7月7日の給食は七夕献立♪

- ・五目寿司 : 江戸・東京を中心に五目飯を食べて七夕を祝う習慣があったことから、給食ではお寿司の形で出します。
- ・サラダ
- ・そうめん汁 : そうめん、天の川、オクラで星を再現☆
- ・七夕ゼリー : 夜空をイメージしたものが出来ます！
- ・牛乳

6月の給食食材の産地について

- ・牛乳: 千葉
- ・米: 山形(はえぬき) 26年度産
- ・卵: 群馬県前橋市
- ・にんじん: 千葉
- ・じゃがいも: 長崎
- ・たまねぎ: 兵庫
- ・ねぎ: 茨城
- ・きゅうり: 岩手
- ・ごぼう: 青森
- ・にんにく: 青森
- ・しょうが: 高知
- ・キャベツ: 千葉
- ・ピーマン: 茨城
- ・大根: 青森
- ・トマト: 兵庫
- ・アスパラ: 山形
- ・なす: 栃木
- ・さつまいも: 茨城
- ・まいたけ: 群馬
- ・ぶなしめじ: 福岡
- ◎小松菜: 葛飾区水元(地場産物★)
- ・こんにゃく: 群馬
- ・大豆: 青森
- ・美生柑: 愛媛
- ・さくらんぼ: 山形
- ・すいか: 千葉

