7月 給食だより

令和３年７月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

梅雨が終わると、いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物の摂りすぎに気を付け、こまめな水分補給、栄養バランスの良い食事を心がけ、暑さに負けずに過ごせるようにしましょう。

7･8月は熱中症予防強化月間です!!

気温の高い日が続く７月１日～８月31 日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の３つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

◉水や麦茶を少しずつこまめに飲む◉

- 喉が渇いていなくても１時間ごとにコップ１杯飲むように心がける
- 汗をたくさん書いたときは塩分も忘れずに補給する（梅干し・塩飴など）

★肥満・糖尿病・虫歯予防のため、普段の水分補給は甘くないものを選びましょう。

体調管理のポイント

◉熱中症のリスクが高まる原因◉

- 朝ごはんを抜く
- 睡眠不足
- 肥満、太り気味

★熱中症予防には早寝・早起きし、朝ごはんをしっかり食べましょう。体調が悪い時は、無理せず休みましょう。

暑さを避けるポイント

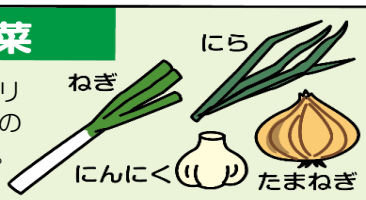
- 涼しい服装
- 室内でのエアコン使用（こまめな換気）
- 帽子や日傘の活用、日陰があるときは日陰へ移動

★普段から適度な運動で汗をかくことで、体が暑さになれ熱中症になりにくくなります。

夏バテ対策にオススメの食べ物

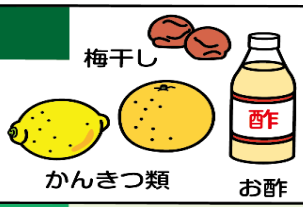
香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミン B_1 の吸収を高めてくれます。



すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

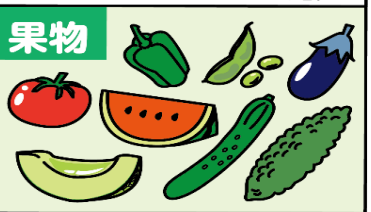


ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



7/7 七夕（たなばた）

７月７日の七夕は中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女（たなばたつめ）」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。これは、そうめんの原型となった「索餅（さくべい）」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

索餅とは… 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄（むぎなわ）」ともいいます。