

7月給食だより

令和6年7月
瀬戸内市学校給食調理場

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけ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方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きを、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

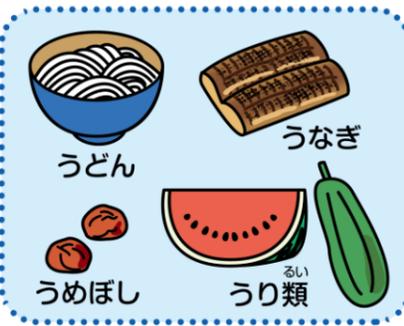
汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる

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。口をつい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。

夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



★ 土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ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して下さるほか、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 MILK ヨーグルト	果物 バナナ、きゅうり、西瓜、いちご
-----------------------------	------------------------------

★ 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食 おにぎり、そば、パン	主菜 冷やっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵	副菜 スープ、サラダ、煮物
-------------------------	--------------------------------	-------------------------

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華 中華めん(主食)、ハム・卵(主菜)、きゅうり・トマト(副菜)	卵サンド パン(主食)、たまご・卵(主菜)
--	---------------------------------

副菜を追加!

食のしあわせプロジェクト

瀬戸内市は、ふるさと納税を活用し、給食への地産物の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、こども食堂の運営支援などに取り組んでいます。

食のしあわせプロジェクト公式SNS

Instagram:

Facebook:

給食の生鮮野菜の地場産率(重量ベース)
令和6年度4~5月
瀬戸内市産 15.1%
岡山県産(瀬戸内市産を含む) 36.6%

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します(令和5年5月~令和6年5月)