

7月 給食だより



令和8年度
宮城県立石巻支援学校

いよいよ夏本番です。熱中症や夏バテが心配ですね。特に子どもの場合は、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。家族みんなで規則正しい生活や栄養バランスの整った食事、水分補給を心掛け、暑い夏を元気に過ごしましょう。

気を付けたい 夏休みの食生活

① 早寝・早起き・朝ごはん

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝・早起きを心掛けましょう。朝食は1日の元気の源です。しっかりエネルギーを補給して、脳や体を目覚めさせることが大切です。

② 冷たいもののとり過ぎに気を付けて

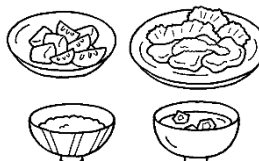
冷たいもののばかりとると、胃腸が弱って食欲が低下し、夏バテにつながります。また、冷たいものは甘味を感じにくくなるため、砂糖がたくさん使われていても気づきにくいです。飲み物やアイスなどに注意しましょう。

③ 栄養バランスのよい食事を

主食・主菜（肉・魚・卵などのおかず）・副菜（野菜・海藻・きのこなどのおかず）をそろえましょう。

暑い夏はそうめんなどで簡単に済ませがちですが、たんぱく源や野菜をプラスしてバランスを整えましょう。

旬の夏野菜は水分補給にもなり、体を内側からクールダウンする働きがあります。積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



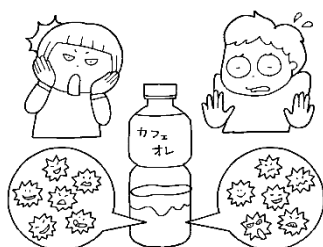
砂糖の量はどれくらい？



普段の水分補給は水かお茶にしましょう。のどが渇く前にこまめに飲むことが大切です。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして飲み残した場合は時間が経つと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。開けたら早めに飲み切りましょう。



7月 季節の行事食

7月7日(火) 七夕

そうめんは七夕の行事食です。そうめんが天の川や織姫が織っていた織物を連想させることから、行事食として定着したといわれています。給食では、8日(水)に宮城県白石市の特産品である温麺と星型の麩やオクラを使った「七夕うーめん汁」が登場します。

7月26日(日) 土用の丑の日

うなぎを食べる風習があります。ほかにも「う」のつく食べ物を食べると夏バテしないという言い伝えがあり、昔から食べられています。給食では一足早く、13日にうなぎの代わりに蒲焼き風のいわしと夏が旬の冬瓜(うり)が登場します。

