



# きゅう しょく 給食だより

令和6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。7月の給食だよりでは、水分補給のポイントや夏バテを防ぐ食生活について紹介します。暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 夏バテ予防

食生活 ココに気を付けて！

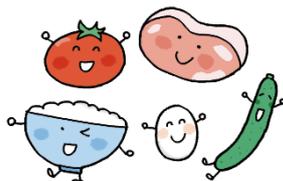
### こまめな水分補給



普段の水分補給は水やお茶が基本です。大量の汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。

のどが渇いたと感じた時には、すでに水分が不足しているので、のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。

### バランスのよい食事



夏はそうめんなどの麺類が中心の食事が多くなっていませんか。さっぱりと食べやすい麺類には、卵や肉、野菜などで、たんぱく質やビタミンを補いましょう。

暑くて食欲がないからと食べずにいるのは、夏バテの悪循環です。

### 冷たいものとりすぎは×



冷たいものばかり食べていると、胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとるようにしましょう。



## チェック！

ジュース (果実飲料) 500mL



砂糖相当量約53g

スポーツドリンク 500mL



砂糖相当量約31g

飲み物の砂糖の量

## 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なかの口の中の細菌が入ります。時間が経つと飲み物に含まれる栄養を利用して増えていくので、開けたら早めに飲み切りましょう。

特に糖分が多い飲み物は注意が必要です。



## +α 夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜は水分やカリウムを豊富に含むものが多く、体にもった熱を内側からクールダウンする働きがあります。夏バテ予防に積極的に夏野菜を取り入れてみましょう。

## 夏休みはおうちで牛乳を

牛乳は効率よくカルシウムを摂取することができる食品です。給食がない夏休みは、1日コップ1~2杯の牛乳を家でお飲みしましょう。



## 7月 季節の行事食

和食がユネスコの無形文化遺産に登録されて10年が経ちました。年中行事との密接な関わりが、和食の大きな特徴の一つとして評価されています。

## 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「七夕うめん汁」が登場します。



## 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18日にうなぎの代わりに蒲焼き風のいわしが登場します。

## うのつく食べ物

