



# 7月給食だより

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

1学期もあとわずかになり、もうすぐ夏休みが始まります。夏休みには給食がないため、献立を自分で考えて食べる機会も多くなると思います。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料理を選ぶようにしましょう。

### ● 選び方の基本

主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが整いやすくおすすめです。おやつは200kcal前後を目安にして、食べすぎに注意しましょう。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	<b>主菜</b> (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 	<b>副菜</b> (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 
<b>牛乳・乳製品</b> 	<b>果物</b> 	

夏休み中の食事では「カルシウム」が不足しやすいといわれています。毎日コップ1杯の牛乳やカルシウムを多く含む食品などを積極的に取り入れましょう。

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



この時期、特に気をつけなくてはなら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、重症化すると命に関わることもあります。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を抜くと体力が落ちて熱中症のリスクが高まります。早寝、早起き、朝ごはんをしっかり食べることを心がけて、暑い夏を乗り切りましょう。

### 水分補給のポイント

のどが渴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



## ★七夕の行事食—そうめん★

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。



古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅（さくべい）」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地をねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅