



Lunch NEWS

令和6年7月号

～早寝・早起き・朝ごはん！ 残さず食べて元気な体！～

新潟市教育委員会

7月の目標 夏の健康と食事について考えよう！

いよいよ暑さ本番、体調をととのえ、暑さに備えた体づくりを心がけましょう。

夏バテは、高温多湿な夏の暑さによる体調不良の総称で、食欲がなくなる、疲れがとれない、よく眠れないなどの症状があります。夏バテを予防するためには、「早寝・早起き・朝ごはんを食べる」の生活リズムを崩さないことが肝心です。



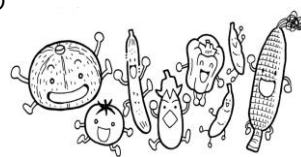
熱中症予防のための水分補給は、水や麦茶を、少しずつ・こまめにがポイントです。

のどが渇いてなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。運動などで汗をたくさんかいた時には、水分補給に加えて塩分も摂取する必要があります。スポーツドリンクや塩分タブレットをうまく活用するとよいでしょう。ジュースは糖分が多く含まれているので飲みすぎに注意しましょう。



太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜には、ビタミン類がたくさん含まれています。

暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、夏野菜を毎日の食卓にのせましょう。ビタミンには免疫をアップする効果もあります。なす、きゅうり、トマト、いんげんなどの野菜のほか、おやつには「とうもろこし」や「すいか」もおすすめです。



夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月は、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」。行事食の一例とともに紹介します。

七夕(7月7日)

日本の「たなばたつめ棚機女」という伝説と、中国の「おりひめ織姫とひこぼし彦星」の伝説がもとになって現在のよう行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、はたお機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

土用の丑(今年は7月24日)

立秋前の約18日間を夏の土用といい、この期間にあるうし丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富な「うなぎ」「うどん」「うり」など、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。



新潟市中学校スクールランチホームページアドレス

担当：新潟市教育委員会 保健給食課

https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho_chu_school/kyushoku/schoollunch/index.html

★加工食品等のアレルギー一覧表の確認は、コチラの↑【献立表】から★