

# 7月給食だより

令和6年7月1日  
江戸川区立第七葛西小学校  
校長 山崎美佐子

## 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人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

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

### 今月の給食から...

#### 3日(水) 沖縄県郷土料理♪

くあじゅうしい(炊き込みごはん)、カツオの角煮、冬瓜汁、サーターアンダギー、(黒糖ドーナツ)を作ります。



#### 4日(木) のりの佃煮♪

葛西の海でとれたのりを使った佃煮を寄贈していただきました。

#### 5日(金) セタメニュー♪

セタは、中国から伝わった行事で「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説があります。給食では、きれいな彩りのセタちらし寿司、天の川に見立てたそうめん汁、星形のナタデココが入ったぶどう寒天を作ります。

#### 12日(金) おはなし給食♪

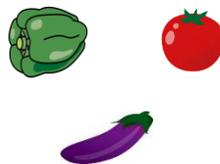
角野英子さんの「おばけのアッチとコロックとうさん」のコロックを作ります。

#### 17日(水) 世界の料理・フランス

パリオリンピックにちなんで、フランスの料理を作ります。

#### 18日(木) 食育の日♪

食べ物や、給食を作る人に感謝の気持ちを込めて、残さず食べられるといいですね。



## 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ないではないでしょうか。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・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

<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 
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<b>牛乳・乳製品</b> 	<b>果物</b> 
-------------------	---------------

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。

<b>主食</b> おにぎり、そば、パン 	<b>主菜</b> 冷ややっこ、焼き魚、からあげ、ゆで卵 	<b>副菜</b> サラダ、煮物、スープ(ミネストローネ) 
-----------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------

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。

市販のお惣菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



### 1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満 / 2g未満	2.5g未満