



# 7月の給食だより

令和6年7月1日

さいたま市立辻小学校

給食室

気温が高い日が増えてきましたね。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分補給をして、栄養バランスよく食べましょう。

## すいぶんほきゅう まえ 水分補給はのどがかわく前に！

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水症状や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているので、のどがかわく前に、こまめに水や麦茶などを飲むようにしましょう！また、スポーツなどでたくさんの汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給してくださいね。



### ねっちゅうしょう 熱中症を



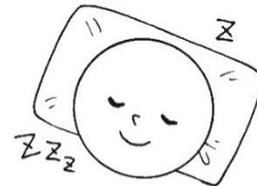
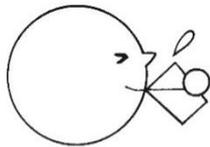
### ふせ 防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温がうまく調節できなくなることで起こります。予防するには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分なすいみんや休養をとることが重要です。屋内や屋外に限らず、高温多湿の場所にいるときは、涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪いときは、すぐに周りの人に知らせましょう。

水分をこまめにとる

食事をきちんととる

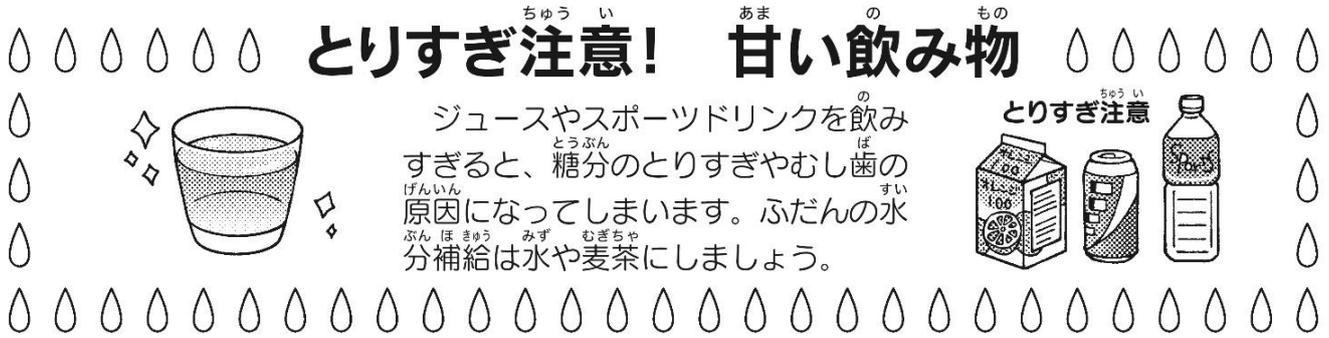
休養を十分にとる



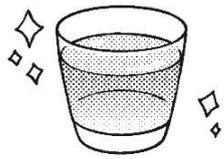
### 旬の野菜を食べよう！

7月の給食には、とうもろこし、トマト、きゅうり、かぼちゃ、なす、えだまめ、ピーマン、オクラ、にらなどの夏野菜がたくさん登場します！夏野菜には、水分やミネラルが入っている食材が多く、身体にこもった熱を冷やしてくれます。夏野菜を探しながらたくさん食べてくださいね！





# とりすぎ注意! 甘い飲み物



ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。



## 飲み物の砂糖の量はどのくらい?

<p><b>オレンジジュース 500mL</b></p>  <p>スティックシュガー 約18本分 (約53g)</p>	<p><b>スポーツドリンク 500mL</b></p>  <p>スティックシュガー 約10本分 (約31g)</p>
<p><b>乳酸菌飲料 500mL</b></p>  <p>スティックシュガー 約18本分 (約55g)</p>	<p><b>コーラ 500mL</b></p>  <p>スティックシュガー 約19本分 (約56g)</p>

\*スティックシュガーは1本3gです。

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたいくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲みすぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。



## 7月の給食イベント

### 4日 1年生とうもろこしの皮むき

1年生にとうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらいます! そのとうもろこしは、給食室で蒸して提供します。

### 8日 七夕献立

ちらし寿司、七夕汁、いわしフライ、わらびもち、牛乳を提供します。星形のかまぼこや焼き麩、オクラなど星形の食材をたくさん使います。ぜひ探してみてくださいね♪

### 10日 オリンピック献立 フランス料理

7・8月にフランスのパリでオリンピック、パラリンピックが開催されます。10日の給食では、ソフトフランスパン(りんごジャム)、タラのプロヴァンスソース、ガルピュールスープ、牛乳を提供します! 開催地フランスの料理を味わい、盛り上げていきましょう!

### 17日 食育の日 沖縄県の郷土料理

今月の食育の日は、沖縄県の郷土料理です。ジュシー、グルクンの竜田揚げ、アーサー汁、冷凍パイ、牛乳を提供します。ジュシーとは沖縄の言葉で炊き込みご飯を指します。家族の健康と子孫繁栄を願う料理であるため、お祝い事のときに食べる人が多いです。アーサーとは「あおさのり」、グルクンとは「たかさご」のことを言います。

1学期最後の給食です。友達と一緒に、沖縄県の味を楽しみながら食べましょう♪