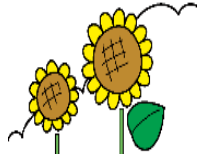


# 7月



# 給食だより

令和8年 7月号  
江東区立香取小学校

暑い日が続いています。健康な人でも熱中症になりやすい時期です。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。また、食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、元気に夏休みを迎えましょう。



## その食生活、夏ばての原因になっています



夏に起こりやすい体調不良のことを「夏ばて」といいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいものとりすぎに気をつけましょう。

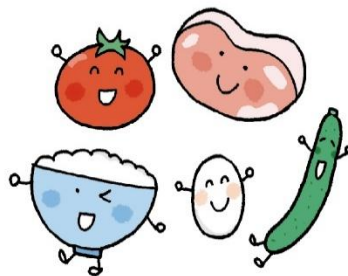
## 夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



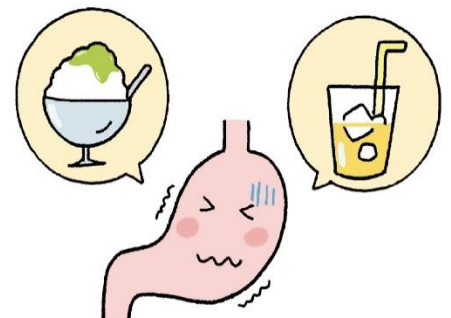
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



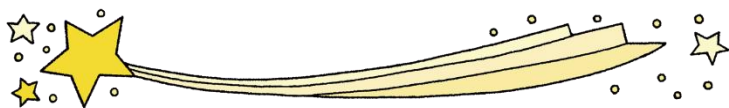
食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだ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りましょう。

## 7月7日は七夕です



七夕は、彦星と織姫の2人が年に1度だけ、7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説がはじまりと言われていいます。

この日は、短冊に願いごとを書いて笹に飾ったり、そうめんを食べる風習があります。

香取小の給食でも、そうめんの入ったすまし汁が出ます。



## めん料理は 具たくさんにしよう



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスが整うようにしましょう。

## Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

**A.** 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養の全てを補えません。

野菜ジュースをつくる過程で、一部の栄養素が壊れたり除かれたりしていることがあるからです。あくまで、野菜不足を補うための食品として活用しましょう。



## 旬の食材 とうもろこし



とうもろこしは、米と麦とともに、世界三大穀物とよばれています。日本の主食は米ですが、とうもろこしを主食にしている国もあるほど栄養価が豊富な野菜です。エネルギーのもとになる炭水化物やビタミンB群、また腸の働きを整える食物繊維も豊富です。

香取小でも、7月の給食にとうもろこしが出ます。味わって食べましょう。