



# 7がつ きゅうしよくだより

平成29年6月30日  
 文京区立汐見小学校  
 校長 永井 昌美  
 栄養士 すぎき かなえ 杉木 夏苗

いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されます。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 夏の食生活のポイント

元気ポイント

夏の食生活

NGポイント

**こまめな水分補給**

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる。

**旬の野菜や果物を食事に取り入れる。**

朝 昼 夕

**冷たい物のとり過ぎ**

朝ごはん抜き

**偏った食事**



7月7日は、「七夕」です。七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、彦星と織姫が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。



七夕の行事食には、「そうめん」があります。そうめんを「天の川」や機織りが上手な織姫のつむぐ「糸」に見立てている、など様々な説があります。7月7日の給食にもそうめんを使った「七夕汁」を出します。お楽しみに。

## いろいろな“めん”

**そば**  
 そば粉を使用したもの

**中華めん**  
 小麦粉に“かんすい”を加えて、独特のコシや風味を出したもの

**スパゲッティ**  
 主にデュラム・セモリナという種類の小麦粉が原料



平成29年6月30日  
 文京区立汐見小学校  
 校長 永井 昌美  
 栄養士 杉木 夏苗

# 7月 給食だより (保護者の皆様へ)

日ごとに日差しが強くなり、蒸し暑い日が続いています。夏バテや熱中症など、体調を崩しやすい季節となりました。給食では、引き続き旬の食材を取り入れ、栄養のバランスの整った食事を提供してまいります。ご家庭でも、規則正しい生活、食事を心がけ、子供たちが元気に過ごせるようにご配慮ください。



急に暑くなるこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

## ☀️ 予防のポイント



食事・睡眠をしっかりと、体調を整える

涼しい服装を心がける



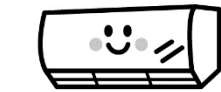
こまめに水分をとる



日傘や帽子を使う



日陰を利用し、無理せず休憩する



室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を

## ☀️ 水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渴いたと感じる前に意識して飲みましょう。



汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分を一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は  
手作りできます！



+ 砂糖 40g  
塩 3g

## 給食レシピ紹介◆アスパラとチキンのサラダ◆

【材料】(4人分)

アスパラ 40g (約2本)  
 キャベツ 200g (葉4枚くらい)  
 ホールコーン 40g

鶏手羽肉 40g (骨除く)  
 塩・こしょう 少々  
 白ワイン 小さじ1

油 大さじ1  
 酢 大さじ1  
 塩 少々  
 こしょう 少々  
 しょうゆ 小さじ1弱



【作り方】

- ①アスパラは斜め小口切り、キャベツは短冊切りにし、ゆでて冷ます。(給食では衛生上、生野菜はすべてゆでています)
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょう、ワインで下味をつけ、焼く。(給食はオーブンで焼きましたが、ご家庭では油をひき、フライパンで焼いても大丈夫です)
- ③★の調味料をすべて混ぜる。(給食では、ドレッシングも加熱しています)
- ④野菜と鶏肉を和えて、ドレッシングをかけて完成。