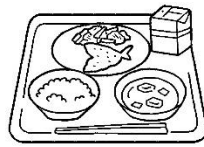


# 給食だより



梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

### 朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



### 夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



### こまめに水分をとりましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



### 冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



## 熱中症予防

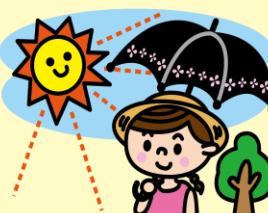
## 4つのポイント



### 暑さを避ける



### 日差しを避ける



### 水分・塩分補給



### 体調を整える



参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

## 暑さ本番です！体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても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。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

**スポーツドリンクは手作りできます！**

水…1ℓ  
食塩…1～2g (0.1～0.2%)  
砂糖…40～80g (4～8%)  
レモン汁…お好みで

## 富谷市学校給食センターの給食目標を紹介します！

給食センターでは、年間指導計画をつくり、各学校において毎月計画的に給食指導が行われるよう工夫しています。今号では、7月～9月の給食目標を紹介します。

|       | 7月                                                                                                                                                                   | 8・9月                                                                                                                                                                            |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目標    | 夏の食事について考えよう                                                                                                                                                         | 食事のマナーを身につけよう<br>(防災の日)                                                                                                                                                         |
| 重点    | 食品を選択する能力<br>15 熱の増えを抑制する<br>13 食料資源に配慮する                                                                                                                            | 社会性<br>5 ジェンダー平等を推進しよう<br>6 安全な水とトイレを世界中に                                                                                                                                       |
| おもな取組 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●旬の食材を知り、おいしく調理されたものを食べる事によって、好き嫌いをなく食べようとする心を育みます。</li> <li>●近年の気候の変化や、季節的な特徴を考え、規則正しい食生活の大切さに気づき実行しようとする意欲を高めます。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●給食準備や後片付けの手順を再確認し、みんなで協力して楽しい給食時間を過ごせるよう、支援します。</li> <li>●行事食などを通して、四季を楽しむ心を育みます。</li> <li>●防災の日をきっかけに、水の大切さや衛生的な食事について考えます。</li> </ul> |



富谷市では、地域全体で子どもを守り育てていくまちづくりを推進しており、その一環として児童生徒の全額公費負担による給食費の完全無償化を実施しています。給食費は全額食材購入費に充てられ、市民のみなさんの大切な税金で賄われています。地域で作られた新鮮な食材も使いながら、栄養バランスと子どもたちへの想いのこもった給食をお届けしてまいります。

今年も暑い夏となりそうです。夏休み中を元気に過ごすためにも、まずは朝ごはんをしっかり食べてほしいと思います。家庭での食育もよろしくお願いいたします。

