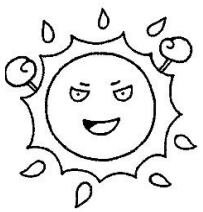
給食だより　7月号

梅雨が明けると夏がやってきます。気温や湿度が高くなるこの時期は、特に熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテ予防のためにも、水分補給や食事をしっかりとり、暑い夏を元気に過ごしましょう

熱中症とは

気温や湿度が高いときや激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

本格的な暑さの前に 暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。

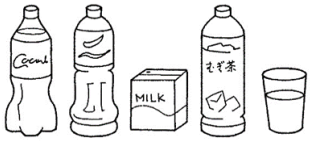
体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしています。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は、糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



7月7日は七夕

七夕は、牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ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始まりと言われています。この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食では、そうめんを天の川にみたてた「七夕すまし汁」が出ます。お楽しみに。

7月の献立より

5日

【材料（4人分）】

ベーコン　80g　人参　100g　かぼちゃ　120g
たまねぎ　260g　なす　80g　トマト　60g
しょうが・にんにく　少々
塩　小1　ケチャップ　大1強　ウスターソース　小1
油　小1杯　湯　400cc　★油　大2
★小麦粉　大3 1/2　★カレー粉　小2 1/2

【切り方】

にんじん・トマト・かぼちゃ→角切り　なす→半月切り
たまねぎ→色紙切り　しょうが・にんにく→みじん切り

「かぼちゃとトマトの夏カレー」

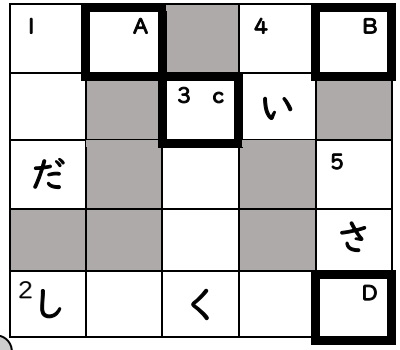
【作り方】

1, なべに油をひき、土しょうが・にんにくをいためて、香りを出し、ベーコン、人参、玉ねぎ、なす、トマトの順にいため、塩をする。
2, 湯を入れてケチャップとウスターソースを入れて弱火で煮る。
3、★の油・小麦粉・カレー粉を煎り、2のスープ150cc程入れてのばし、カレールウをつくる。
4、2にかぼちゃを入れて煮、野菜がやわらかくなれば、3のカレールウを入れて煮込む。

たべものクイズ

「食育クロスワード」

□に当てはまる文字を考えてみよう



タテのカギ

1 たまねぎを切ると出てくるよ
3 体を動かす授業
4 あさり、ほたて、さざえなどの総称
5 8月31日は何の日？

ヨコのカギ

1 待ちに待った〇〇休み
2 計画的に取り組んで、充実した夏休みにしよう
3 めでたい時に食べる魚
4 つるは千年〇〇は万年

ABCD の文字を当てはめてみよう.
どんな言葉がでてくるかな？

A　B　C　D　もののとりすぎに注意

給食最終日
小学校7月14日（金）　中学校7月19日（水）

2学期の給食開始
小学校8月31日（木）　中学校8月29日（火）

こたえ　つかれたもののとりすぎに注意