

7月 給食だより



令和8年7月
津幡中学校長 池島 隆久

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症にかかりやすくなります。朝食の欠食、寝不足や疲れ、風邪や胃腸の調子が悪いなどの体調不良時は、特に熱中症になりやすくなるため、注意が必要です。

みなさんが楽しみにしている夏休みももうすぐです。体調をととのえて、元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。



夏休みを元気に過ごすために！



熱中症予防に…

食事からも水分補給
できます！



水分補給というと、水などの飲み物を飲むことと思いがちですが、食事からもしっかりと水分をとることができます！**ごはん、みそ汁、目玉焼き、サラダの朝食では、約 360ml の水分が補給できます。**もし、朝食を抜いてしまうと、これだけの水分がとれなくなってしまいます。

熱中症を予防し、夏バテをしないためにも、**1日3食**食事をとり、生活リズムをととのえましょう。



「牛乳」は熱中症を防いで
くれる強い味方です！



カルシウムたっぷりで、成長期の子どもたちには欠かせない「牛乳」。実は、熱中症にも効果があります！たんぱく質と糖質を多く含む「牛乳」を飲むと、**血液量が増加して熱中症リスクを効果的に下げることができます。**また、汗をかくと塩分も失われるため、**適量のナトリウムを含む牛乳は発汗時の飲み物にもピッタリ。**

学校が長期休みに入ると、牛乳を飲む機会が減ってしまう傾向にあります。**牛乳を1日2杯**飲むように心がけると、熱中症を予防し、カルシウムをしっかり摂ることができます！



旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。多くの野菜はハウス栽培などによって1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。

ピーマン

●ピーマンはビタミン C が豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をさらさらにする効果があります。



とうもろこし

●とうもろこしは糖質が豊富な野菜です。また食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用に優れています。



トマト

●トマトは抗酸化力の高いリコピンやビタミン C を含んでいます。リコピンには生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



ズッキーニ

●ズッキーニはきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミン C、ビタミン E も含みます。

