

7月食育だより

令和6年6月25日(火)
 港区立高松中学校
 校長 中山 幸子
 栄養士 島田 理香

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とす場合もあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。



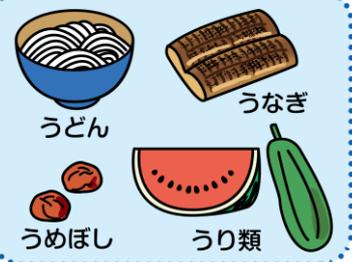
夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。自分で好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
 ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



給食委員会&ガーデニング部による夏の食育活動



★とうもろこしの皮むき体験★

体験日時：6月27日(木) 朝7時45分
 集合場所：6階ランチルーム

今年もとうもろこし(約100本)の皮をむきます。品種は東京都東久留米市の「おおも」です。甘くて大きいのが特徴です。給食委員会・ガーデニング部以外の人も参加可能です!ぜひ、朝早起きして参加してみましょ。また、生徒たちが一生懸命皮むきしてくれたとうもろこしは給食で登場します。感謝して食べましょ♪

