

7月給食だより

こやまだいこうとうがっこう
小山台高等学校
ていじせい
定時制
03-3714-8155



気温が上がり夏本番を思わせる天気が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？この時期、特に気を付けなくてはいけないのが熱中症です。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掛けましょう。

また、7月下旬からは夏休みが始まります！学校が休みの日でも、主食・主菜・副菜・乳製品・果物の食事を意識してみてください。

最後に、7月19日(金)の1限目に食育授業を実施する予定です。みなさんに「食事のバランス」に関することをお伝えしたいと考えていますので、よろしくお願ひいたします！

熱中症予防に「水分補給」



こまめな水分補給

水分補給の基本は水や麦茶です。汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。運動中の汗の量は1時間で2ℓになることもあります。また、飲みかけのペットボトルは放置すると細菌が増えて食中毒の危険があるので、口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

主食・主菜・副菜・牛乳(乳製品)・果物の組み合わせはバランスの良い食事の基本です。コンビニ等を利用する機会も多いと思うので、下記の料理の組み合わせを参考に選んでみてください。

コンビニで買う場合(例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

★主食・主菜・副菜が組み合わさった料理もあります。

夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえうなぎですが、これは江戸時代に「丑の日に『う』のつく食べ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、うなぎ屋で「本日丑の日」と書いて店先に貼るようになったことが由来とされています。

★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年の土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。