



# 7月 食育だより

令和4年7月  
皆野町学校給食センター

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で、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すると良いでしょう。ただし、スポーツドリンクにはたくさんの砂糖が使われているので、水代わりに飲むのは控えた方がよいです。

**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

## 夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

### 1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

**コンビニで購入する場合(例)**

主食 (おにぎり)  
主菜 (ゆで卵)  
副菜 (サラダ)

### 栄養のバランスを考えよう!

<p><b>主食</b></p> <p>(主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ご飯・パン・めん類</p>	+	<p><b>主菜</b></p> <p>(主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず</p>	+	<p><b>副菜</b></p> <p>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず</p>	+	<p><b>果物・乳製品</b></p>
--	---	---	---	---	---	----------------------

### カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

**カルシウムを多く含む食品**

牛乳・乳製品  
小松菜などの青菜  
大豆・大豆製品  
小魚  
切り干し大根  
ごま  
ひじき  
干しエビ

## 《 今月の食に関するお話し♪ 》 「納豆」

7月10日(火)は「納豆の日」です。

な(7)とう(10)の語呂合わせから納豆協同組合連合会が記念日として制定しました。

納豆は大豆を納豆菌により発酵させた日本の食品です。

納豆の語源はお寺の納所で作られたことに由来するといわれています。仏教の戒律によって肉食を禁じられた僧侶にとって納豆はたんぱく質をとるための貴重な食材でした。

給食で使用されている納豆は大粒の埼玉県産大豆100%で、学校給食のために作られている納豆です。