



# 給食だより

## 水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB<sub>1</sub>は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



### 熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

#### たんぱく質

とり肉(むね) 9(食)  
コンニャク

魚 1(本)  
くずあんかけ 8(食)  
みそ汁 13(食)  
かぼちゃ

#### ビタミンC

キウイフルーツ

ピーマン 3(食)  
ひよこ豆 トマト

#### ビタミンB<sub>1</sub>

10(食)  
レバー

豚肉

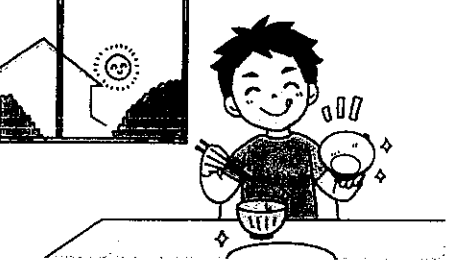
6(食)  
ドライトマト 大豆

#### 朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。

#### みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしやすくなります。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



1(食) 2(本) 8(食) 9(本)  
10(食) 13(食) 15(食) 16(本) 17(食)

イラスト: 大きなおひたし

### 「メキシコ」でよく食べられている食品

16(本) Xシンカン サラダ

16(本) とうがらしやピーマン

トマト

16(本) じゃがいも

かぼちゃ

いんげんまめ

これらは、メキシコを含む中南米が原産で、古代メキシコから食べられてきました。現在のメキシコの食卓にも、欠かせない食品です。

## 「そうめん」は七夕の行事食

古代中国で七夕(五節句のひとつ)に小麦粉の揚げ菓子「素餅」を供えていたものが、奈良時代に日本へ伝わり、宮中の儀式に供えるようになりました。その後、詩歌や裁縫の上達を願って、糸に見立てたそうめんを供えるようになったといわれます。

#### 素餅

7/7(火) 七夕そうめん

オクラを星に見立てて

にんじんを星形に

## メキシコ料理クイズ

Q.1 とり肉にかける「モレ・ソース」に入れる食品は？

- ①チョコレート
- ②ポテトチップス
- ③アイスクリーム



Q.2 ステーキにして食べる植物は？

- ①ひょうたん
- ②メロン
- ③サボテン



給食の献立に Xシンカン サラダが登場するよ

◎: 20 ①: 10/25

## 規則正しく！ 夏休みの食生活

夏休みを楽しく元気に過ごすために、規則正しい食生活を心がけましょう。

- ・食事は、1日3食を決まった時間に
- ・食べる前はしっかり手洗い
- ・冷たいものをとり過ぎない
- ・間食は時間と量を決めて
- ・牛乳や乳製品をとる
- ・夜遅くには食べない

