7月食育だより

令和7年度

御船町学校給食センター

梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。

暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ、栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。

夏の食事に不足しがちな栄養素を補う食品を組み合わせよう！

夏になると、のどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物（糖質）の摂取が多くなりがちなので、炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためのビタミンＢ１は意識してとった方がよいでしょう。豚肉や大豆（納豆）、牛乳にはビタミンＢ１が豊富です。

そのほかのビタミンやミネラルも不足しがちになります。夏はトマトやキュウリなど、切って加熱をせずに食べられる野菜も多いので、上手に組み合わせたいですね。

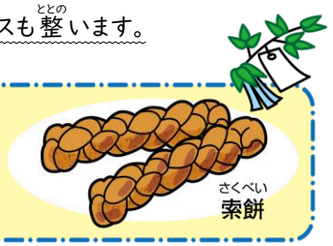
また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を１日15~30分くらい、週に３~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。

麺類や冷たいおやつに下の絵などの食材を足したり置きかえたりすると、栄養バランスがとりやすくなりますよ。

七夕の行事食―そうめん

毎年７月７日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



夏休み中の食生活 意識したい 4つのポイント

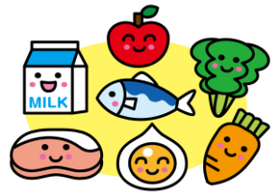
まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ１杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しがちです。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

※株式会社 明治 web「知ってミルク第４回 運動×ミルクプロテインで熱中症対策！」（2025年３月閲覧）