

# 7月給食だより



令和5年度  
氷見市立西條中学校



もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ご飯を食べられなかったりするなど、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

<h2>夏休みの食生活 気を付けたい ポイント</h2>	<p><b>な</b> んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p><b>つ</b> め(冷)たいものとり過ぎに気を付けよう</p>
<p><b>や</b> さい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p><b>す</b> いぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<p><b>み</b> んなで食事をする機会をつくろう</p>

給食で毎日飲む牛乳は、日本人に不足しがちなカルシウムの供給源です。カルシウムは、骨の主成分で、不足すると骨量(骨に貯えられたカルシウムの量)が減少し、骨折しやすくなります。夏休み中も、毎日牛乳を飲み元気に過ごしましょう。



## 朝食おすすめレシピ

食欲がない朝にも、さっぱりと食べやすい一品です。

### ●卵とトマトのスープ● 【汁物】



- 〈作り方〉
- ① ベーコンは短冊切り、プチトマトは半分に切る。
  - ② お湯を沸かし、プチトマト、ベーコン、緑豆春雨を入れる。
  - ③ 調味料を入れて味を調える。沸騰したら、溶き卵を入れる。

- 〈材料4人分〉
- プチトマト 10個
  - ベーコン 2枚
  - 緑豆春雨 20g
  - 卵 1個
  - 醤油、塩、こしょう 少々



- 〈ポイント〉
- ゆですに使えるタイプの緑豆春雨を使用するときは、最後に入れます。
  - 玉ねぎやにんじん、ねぎ等を加えると、栄養価がアップします。

# 熱中症を予防しよう

30℃を超えると、熱中症で倒れる人が増え、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

## 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。




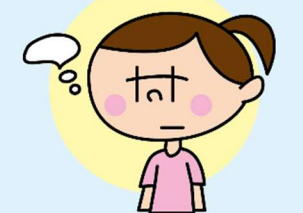

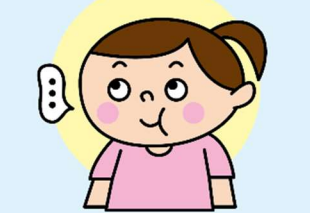
<p><b>喉が渴いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!</b></p> <p>起きたとき、入浴の前後、寝る前にも</p> 	<p><b>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</b></p> <p>スポーツドリンク、0.1～0.2%の食塩水、梅干し、塩飴等</p> 
--	---

★炭酸飲料等の甘い飲み物を取り過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

## 体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。




<p><b>朝ご飯抜き</b></p> <p>No!</p> 	<p><b>睡眠不足</b></p> 	<p><b>風邪等 体調が悪い</b></p> <p>ゴホ ゴホ</p> 	<p><b>肥満・太り気味</b></p> 
--	--	---	---

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ご飯をしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

## 暑さを避けるポイント



<p><b>涼しい服装をする</b></p> 	<p><b>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</b></p> 	<p><b>周りの人と十分な 距離がとれるときは マスクを外す</b></p> 	<p><b>室内ではエアコン を使用する</b></p>  <p>こまめな換気も忘れずに</p>
--	--	--	---

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣を付けておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。