





# 給食だより7月



品川区立戸越台中学校  
校長：野口 大和  
栄養士：古別府 祐子

だんだん気温の高い日が多くなり、夏本番になってきました。暑い夏に体調を崩さず  
元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分補給をして、栄養バラ  
ンスよく食べましょう。

## 飲み物の砂糖の量はどのくらい？

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>オレンジジュース 500mL</b></p>  <p>スティックシュガー<br/>約18本分 (約53g)</p> | <p><b>スポーツドリンク 500mL</b></p>  <p>スティックシュガー<br/>約10本分 (約31g)</p> | <p>夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料水が飲みたくなります。清涼飲料水には、砂糖がたくさん含まれていて、飲みすぎると虫歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は、水や麦茶などを選びましょう。</p> |
| <p><b>乳酸菌飲料 500mL</b></p>  <p>スティックシュガー<br/>約18本分 (約55g)</p>   | <p><b>コーラ 500mL</b></p>  <p>スティックシュガー<br/>約19本分 (約56g)</p>     |  |

## 7月7日は七夕



『七夕』は五節句の一つです。織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日とされています。仙台や北海道など、8月7日に七夕を行うところもあります。

どうして短冊にお願い事を書くの？  
昔の人が、織物の上手な織姫のように（織姫にあやかって）、「物事が上達しますように」と、お願い事をしたのが始まりだと言われています。

給食では、七夕献立と題して、五目寿司、七夕汁、さわらの西京焼きを予定しています。七夕汁には天の川に見立てたそうめんの他に、星の形をしたお麩を入れます。

## Lunch time memo

戸越台中の給食は7月までとなり、9月から2ヶ月半ほど、工事期間に入ります。工事期間中は、お弁当と水筒持参になります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。9月はまだ残暑ですので、お弁当と一緒に必ず保冷材を入れて持参させてください。

## 夏バテを防ぐ食事のポイント！



**な**により大切朝ごはん！

朝ご飯は1日の始まりの大切なエネルギーです。早起きしてしっかり食べましょう。

**つ**めたいものの、摂りすぎに注意！

冷たいものを頻りに食べたり飲んだりしていると、お腹を壊して、体調を崩します。

**ば**らんす(バランス)のよい食事を！

暑くて食欲がないと麺類などに偏りがちですが、肉・魚・大豆製品などの野菜、果物を摂りましょう。夏バテはビタミンB群の不足によって起こります。汗や尿とともに失われるため、ビタミンB群を含む豚肉、豆腐、納豆、枝豆なども組み合わせた栄養補給が大切です。

**て**つぶん(鉄分)不足に気を付けて！

偏った食事や大量の汗をかくと、体の鉄分が不足して貧血になることがあります。レバーやあさり、枝豆、ひじき、ほうれん草、小松菜、豆乳、プルーンなどの鉄分の多い食品を食べましょう。ビタミンCは、鉄分の吸収を高めます。食事の際に、果物も摂ることで、吸収率を高めることが期待できます。

**ほ**うし(帽子)と水分を忘れずに！

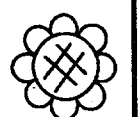


熱中症にならないために、外出時は帽子をかぶり、また、こまめな水分補給をしましょう。ジュース類は水分吸収までに時間がかかるので、お茶や水をおすすめします。

**う**し(丑)に食べるうなぎで夏バテ解消！

昔から日本では暑さを乗り切るために土用の丑の日とうなぎを食べる習慣があります。うなぎは夏バテにもってこいのスタミナ食材です。

**し**ょくよく(食欲)増進の工夫！



ニンニクやにら、ねぎなどの香り成分、「アリシン」、梅干し、レモンなどに含まれる「クエン酸」には食欲増進効果があります。