

# 7月食育だよ!

令和3年7月1日(木)  
古河市立総和中学校  
学校給食部

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。しかしながらこの時期は、本格的な暑さとなり、熱中症や夏バテになる人が増えてくる時期でもあります。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。

## 7月の目標 ▶ 『暑さに負けない体をつくろう』

### ～暑さに負けない夏休みの過ごし方～

#### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日の元気の源です。しっかり食べましょう。



#### 早寝・早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように心がけましょう。



#### 栄養バランスの良い食事をしよう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえて、バランスよく食べましょう。特に野菜やカルシウムのとれる食品を積極的にとりましょう。



#### 冷たいもののとり過ぎに気をつけよう

冷たいものばかり食べていると、胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。アイスや冷たいジュースもおいしいですが、適量にしましょう。



### ☆ 7月7日は七夕 ☆

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

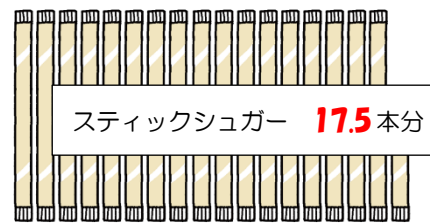
7月6日は七夕にちなんだ献立です。



## チェック! 飲みものの砂糖の量

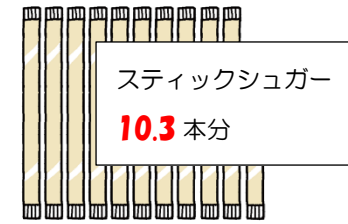
ジュース 500mL

砂糖相当量約 53g



スポーツドリンク 500mL

砂糖相当量約 31g



※スティックシュガー1本当たりの砂糖の量は3gです。

ジュース(果実飲料)やスポーツドリンクなどは糖分のとり量を考え、目的に合わせて上手に摂取しましょう。普段の水分補給は水やお茶にしましょう。

### 旬の食材を食べよう ～夏野菜～

きゅうりやなす、トマトなどの夏野菜がおいしい季節になりました。旬の野菜は、新鮮で、栄養価が充実していて、出盛り期なので値段も手頃なのが魅力です。たとえばトマトは、1年中手に入る野菜ですが、リコピンという赤色素の含有量を比べると、旬の8月が2月の約3倍も多いそうです。19日の給食の「ラタトゥイユ」には様々な夏野菜が入っています。

### クロスワードに挑戦!

【たてのカギ】

- 奈良公園にたくさんいる動物です。
- 緑色の表面がてこぼした野菜、にがうりとも呼びます。
- 青魚の一つ、6/15の給食は〇〇〇の煮つけを食べましたね。
- 肉の表面だけを軽く焼いた、ほとんど生に近い焼き方のことです。
- 茨城県が日本一の生産量の野菜、丸い穴がたくさん空いています。
- 季節の一つ、菜の花が旬の季節です。
- 茨城県の県庁所在地は〇〇市です。

【よこのカギ】

- 7/16の給食には、「〇〇のカレー醤油焼き」が出ます。
- 給食の好きなメニューで2位の料理、7/9の給食です。
- 古河市でとれるブランドにんじん「〇〇〇〇〇」、愛称は「ここ惚れにんじん」です。
- 古河市でとれるブランド野菜「〇〇〇かぼちゃ」、「古河市 かぼちゃ」で検索してみましょう。
- 管楽器の一つ、横に持って吹きます。

1		2	c		3	b	
4	5						
	6	a				7	
				ホ			
	8	d		9			
10							e

a	b	c	d	e
---	---	---	---	---

★こたえは保健室横の食育掲示板と学校ホームページにあります。