

7月給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2021年7月号

暑い日が続き、たくさん汗をかく季節がきました。私たちの体は汗をかくことで体温を一定に保っています。大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になってしまうので、しっかりと水分補給をすることが大切です。これからますます暑くなります。夏を元気に過ごしましょう！

夏バテしていませんか？



夏バテとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏バテの対策を行きましょう。

-----夏を元気に過ごすための夏バテ対策-----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しづつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

奈良県産食材（7月使用分）

米 パン 米粉 たまねぎ 青ねぎ 大和まな 豚肉 なす
焼きふ、そうめん こんにやく ズッキーニ いちご（広陵町産）



見直そう！ 間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。



令和3年度の食育の日は「世界の料理」をテーマに実施します。

今月の食育の日は7月7日「ギリシャの料理」

パルテノン神殿などの世界遺産が国内に18カ所もあるギリシャは、食文化も古くから豊かでした。地中海に面した温暖な気候の中で、オリーブは昔から栽培され、ギリシャの食文化になくてはならないものとなりました。今では、国民1人あたりのオリーブオイルの消費量は世界一で、料理にたくさん使われているそうです。

給食ではオリーブ油を使用したギリシャの夏のサラダである『グreekサラダ』、じゃがいもの上にひき肉、ベシャメルソース（バターと小麦粉で作るホワイトソース）を重ねて焼く料理『ムサカ』が登場します。



通信欄

- 食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。
- 広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。