



# 学校給食・食育だより

7月号 No.509



## 今月の目標：健康を考えてしっかり食べよう

梅雨が明けると一気に気温が上がります。食欲が落ちて夏バテや熱中症のリスクが高まります。夏バテや熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、栄養バランスのよい食事をとること、こまめに水分補給を行うことが大切です。

7月の給食には、七夕料理の「七夕そうめんじる」や、なす・かぼちゃ・ピーマンなどの夏野菜を使った「夏野菜のカレー」「なすの田楽」が登場します。

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。夏の行事食を紹介します。

## 夏の行事と行事食

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (7/30) う	お盆 (7/15または8/15前後) ぼん
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、はた織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>  <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある「土用の丑」の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p>  <p>うどん うの花 うなぎ</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類で作る「精進料理」が用意されます。</p>  <p>いなりずし 野菜の天ぷら</p>

<今月の神戸市内産予定>

- ◆神戸市内産米使用
- ◆チンゲンサイ、こまつな、なす、じゃがいも、たまねぎはこうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食

### 放射性物質検査報告

5/23に検査した「冷凍液卵」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。



# 夏の食生活



～元気に過ごすためのポイント～



## 1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。



## 栄養のバランスを考えよう!

主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。たんぱく質やビタミン類が不足しないように、主菜で肉や魚など、副菜で野菜をたっぷり食べましょう。



## カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

### カルシウムを多く含む食品



十分な休養、適度な運動、そして規則正しい食生活に心がけて、暑い夏をのりきりしましょう。