

# 7月 給食だより

こんげつ きゅうしよくもくひょう  
今月の給食目標



なつ けんこう かんが  
夏の健康について考えよう



あきる野市 学校給食センター

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

## 七夕の行事食 そうめん



7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、



中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、

平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

### 五節句とは…

次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気などを起こす悪いもの)を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
<b>人日の節句</b> (七草の節句)  七草がゆ	<b>上巳の節句</b> (桃の節句) ちらしずし  ハマグリ の潮汁	<b>端午の節句</b> (菖蒲の節句) かしわもち  ちまき	<b>七夕の節句</b> (笹の節句)  そうめん	<b>重陽の節句</b> (菊の節句)  菊花酒 菊料理

# 7月 給食だより

あきる野市 学校給食センター

今月の給食目標



夏の健康について考えよう



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いた  
と感じる前に  
飲む



コップ1杯程度  
をこまめに  
飲む

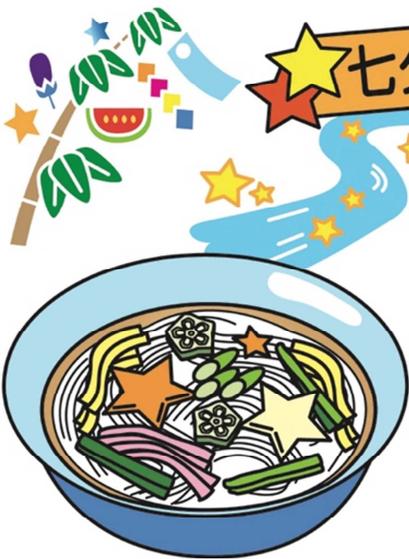


汗をたくさん  
かいたときには  
塩分も一緒に  
とる



### ★七夕の行事食

## そうめん



7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女（たなばたつめ）」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅（さくべい）」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

### 五節句とは…

次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気（病気などを起こす悪いもの）を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
<b>人日の節句</b> (七草の節句)  七草がゆ	<b>上巳の節句</b> (桃の節句) ちらしずし  ハマグリ の潮汁	<b>端午の節句</b> (菖蒲の節句) かしわもち  ちまき	<b>七夕の節句</b> (笹の節句)  そうめん	<b>重陽の節句</b> (菊の節句)  菊花酒 菊料理