

7月給食だよ

令和8年6月30日
品川区立東海中学校
校長 丸谷 大輔
栄養士 澁谷 志歩

7月に入ると気温が急激に上昇し、暑さが厳しい季節になります。この時期は身体が暑さに慣れていないため、熱中症が多く発生します。食生活を整えて、暑い夏を乗り切りましょう！

水分と食事で熱中症を防ごう！



熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとすることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくなる働きがあります。ビタミンB1は食事からとった糖質を効率よくエネルギーに変えて、暑さによる疲労感をやわらげます。

熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質

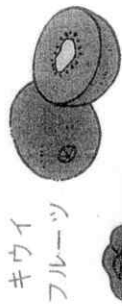


とり肉(むね)



あじ

ビタミンC



キウイ
フルーツ



ピーマン

ビタミンB1



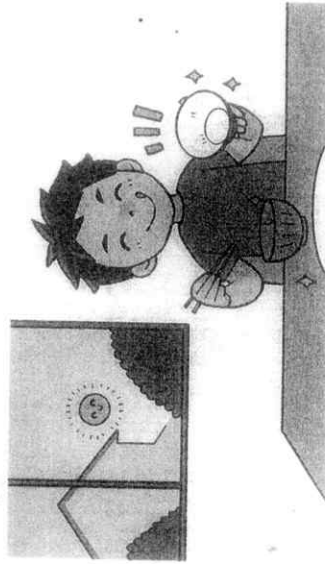
豚肉



大豆

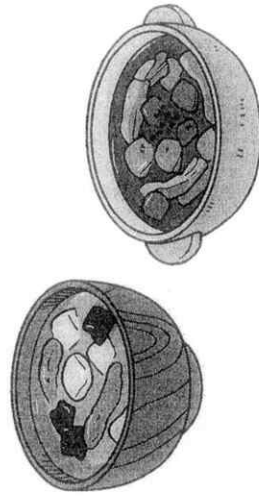
朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



みそ汁などで水分補給

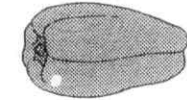
汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしやすくなります。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



旬の食材について

これからの時期に旬をむかえる夏野菜。みなさんは何を思い浮かべますか？
今はいくつかの野菜が1年中スーパーに並んでいますが、その季節に畑で育った野菜は、味が美しく、栄養も満点です。特に夏野菜には水分とカリウムが多く含まれているので、汗で不足しがちな水分をおぎないながら、体にこもった熱を放出してくれます。

ピーマン



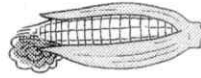
ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンには、血液をサラサラにする効果があります。

トマト



トマトは、抗酸化力の高いリコピン(リコペン)やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。

とうもろこし



とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。

ズッキーニ



ズッキーニは、ぎょうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。

☆☆☆☆

7月の給食に
夏野菜として

トマト

ぎょうり

なす

ゴーヤ

ピーマン

オクラ

ズッキーニ

が登場します！

☆☆☆☆

☆7月7日は七夕☆

七夕は7月7日の夜、天の川をはさんで離れ離れになった織姫と彦星が、年に1度だけ会うことができる伝説に基づいた星祭りの行事です。七夕には笹の葉に願い事を書いた短冊を飾りつけ、そうめんを食べる風習があります。

七夕の発祥の地・中国では、索餅(さくべい)：小麦粉と米粉を練って縄の形にしたお菓子をお供えする文化がありました。それが日本に伝わり、詩歌や裁縫の上達を願って、糸に見立てたそうめんをお供えするようになったそうです。

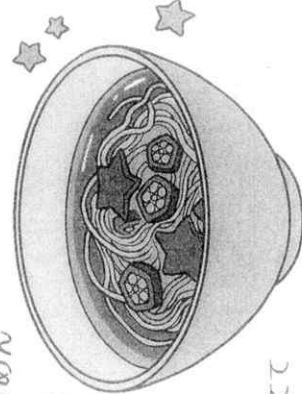
給食では7日に「そうめん汁」を提供します。

季節を感じながら食べましょう！

索餅



七夕そうめん



オクラを
星に見立てて