

ひまわりキッチンだより



大崎南学校給食センター
(ひまわりキッチン)
令和8年7月号

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。

この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

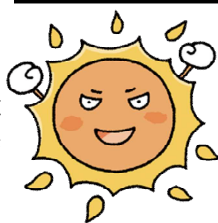
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



本格的な暑さの前に

暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。



体が慣れるまでは、軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を暑さに慣らしていきます。

今月の
食育コラム

eggplant

なす

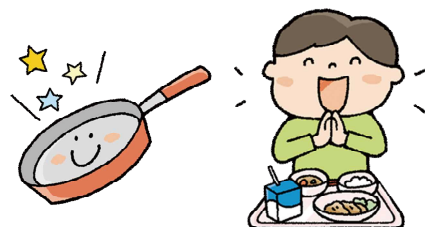
なすの原産国のインドやアメリカなどでは、白くて丸い形のものが売られています。このなすの見た目や色が卵に似ていることから「egg」という言葉が入っていると言われています。

日本のなすは濃い紫色のものがほとんどで、これから地場産のものも美味しい季節になります。体を冷やす働きがあるので夏バテ防止に役立つ、夏に大活躍する野菜です。



年間テーマ：食べ物イングリッシュ
作成：大崎市学校栄養士会

ひまわりキッチン 給食紹介コーナー



大崎市のホームページではひまわりキッチンだよりの写真をカラーでご覧いただけます。

大崎南学校給食センターで検索、ひまわりキッチンだよりにからご覧ください♪



歯と口の健康週間 かみかみメニュー

6月4日

もち玄米ごはん、牛乳
ぶた肉のしょうがみそ焼き、
野菜と切干大根の和えもの、
春雨ともずくのスープ



6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。

よくかむと、「だ液」がたくさん出ます。だ液には食べ物の消化を助けたり、虫歯を予防したり、脳の働きを良くしたり、体に良い働きがたくさんあります。かむ回数は一口で30回を目標にしましょう。

陸上大会応援献立

6月12日

ごはん、牛乳
大崎大豆のドライカレー
和風サラダ、キャベツのスープ



中学生のみなさんが全力を出せるよう、陸上大会応援献立を出しました。

ドライカレーに入っている「大豆」は、大崎市産の大豆です。「大豆」は、昔から「米」「麦」「アワ」「きび」といっしょに、五穀の仲間のひとつにあげられるほど、日本人の大切な食糧源として扱われてきました。大豆に含まれる「レシチン」という成分は、脳の働きをよくするので、記憶力、集中力を高めます。よく噛んで食べると、ますます脳の働きがよくなります。

お知らせ

給食食材の放射能検査結果について



大崎市では、学校・幼稚園及び保育所で使用している給食食材の放射能検査を定期的に行っています。

これまで実施した検査の結果は、大崎市のホームページに掲載していますのでご確認ください。