

令和8年度
7月号

給食だより

令和8年6月30日
杉並区立神明中学校
校長 松浦 素明
栄養士 和田 温世

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、夜ふかしをしたり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。休み中も早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)



- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)

給食では、島原そうめんを使用する予定です。

「熱中症予防強化月間」です！

気温の高い日が続く5月1日～9月30日は、「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていきます。35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、水分補給など熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



喉が渇いていなくても

1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、
入浴の前後、
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは

塩分も忘れずに
スポーツドリンク、
0.1～0.2%の食塩水、
梅干し、塩飴など



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

食事やおやつの時にも上手に摂りましょう。

食事をしっかり摂ることで、栄養補給と同時に水分も自然と摂ることができます。

給食には毎日牛乳が付きます。みそ汁やスープなどの汁物は、水分と一緒に塩分も摂れます。きゅうりやナス、トマトなどの夏野菜を食べるのもいいですね。また、暑さで食事量が落ちている時に、おやつに甘い飲み物ではなく、牛乳や豆乳、果物を食べたりすることで、不足しがちな栄養や水分も補給することができますので、おやつは、食事の一つとして考えるようにしましょう。

