



# 7月給食だよ!

令和6年6月27日  
渋谷区立上原中学校  
栄養士 上原かつえ

## 生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



## 普段の水分補給は水か麦茶

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分量を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



## 食欲がわかない時は?

食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。

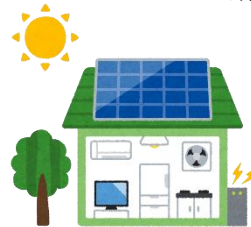
SDGs (持続可能な開発目標)

目標7 [エネルギー]  
エネルギーをみんなに  
そしてクリーンに



2030年までに、安くて安定したエネルギーをすべての人々が使えるようにすること、再生可能エネルギーを使う発電方法の割合を大きく増やすことなどを目標としています。

「再生可能エネルギー」とは、太陽光・風・地熱など、二酸化炭素などの温室効果ガスを排出しないエネルギー源のことをいいます。温室効果ガスは、地球温暖化などの悪影響を及ぼします。現在、世界的に発電方法を再生可能エネルギーにかえていく動きが活発になっています。



## ワンダフル給食プロジェクト

16日(月)

- ・ コーンピラフ ・ラタトゥイユ&フライ
- ・ フルーツポンチ

となります。

楽しみにしててください。



## ブックメニュー「ひと」田野倉のコロッケ

両親を亡くし、大学をやめた主人公。商店街で最後に残ったコロッケをお婆さんに譲ったことから、運命が変わり始める物語です。

●4日(木)「ひと」小野寺史宜 著 祥伝社

総菜の田野倉のコロッケの再現です。本を読んでから食べてみてください。