



給食だより

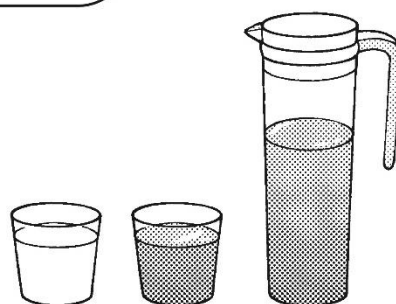
江東区立第二砂町中学校

校長 金久保 勝

暑い日が続いています。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい季節です。食事や睡眠をしっかりとり、のどが渴いたと感じる前にこまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて適度に休憩をはさむことが大切です。

ふだんの水分補給は **水** か **麦茶**

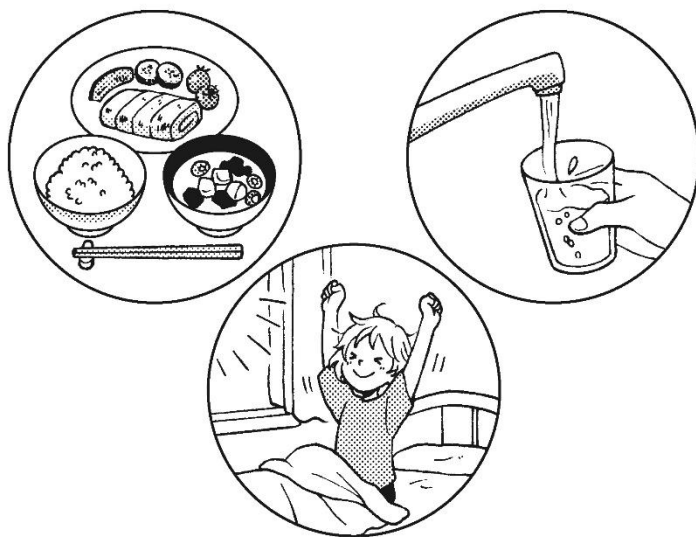
暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



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。



七夕の行事食 そうめん

7月7日は七夕です。七夕にはそうめんを食べる風習があります。これは奈良時代に中国から伝わってきた小麦粉と塩、水で作る「索餅(さくべい)」が原型といわれています。

給食では5日にそうめん汁を出します。

