

〈今月の給食目標〉 「暑さに負けない食生活を考えよう」

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



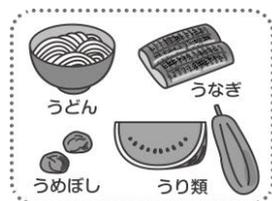
のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。



夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



★ 土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

藤岡のおいしい野菜

～藤岡北高等学校～



藤岡北高等学校で育てられた野菜を給食で使わせていただいています。7月は「藤岡野菜のサラダ」にたまねぎ、「旬のトマトスープ」に上マトが入る予定です。

写真は、農場の様子です。右側の写真は、トマトがまだ花をつけたばかりのときのものです。成長して給食で食べられるなんて、とても楽しみです。

給食物資が寄付されました

藤岡市地区赤十字有功会より、給食物資（味付のり）を提供していただきます。「未来を担う子どもたちの健康と、給食の時間が楽しい時間になれば・・・」とのことでした。

日本赤十字社のキャラクター「ハートラちゃん」と赤十字の活動内容が印刷されたパッケージになっています。

17日の食育の日の給食に出ますので、おいしくいただきます。