

7月 給食だより

令和 6 年 6 月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、夏の到来を感じます。

この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

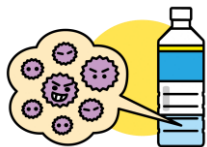
のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増え、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

世界の料理

◎今月の世界の料理は、7月17日の「プッシュェーロ」で、ブラジル南部でよく食べられる家庭料理です。

◎「プッシュェーロ」は、「深い鍋」という意味で、大きな鍋に野菜や肉、豆類などいろいろな具材を入れ、やわらかくなるまで煮込みます。

◎給食でも、ベーコンや鶏肉、ひよこ豆、人参や玉ねぎなどたくさんの具材を使ってつくります。



7月5日の給食には、七夕献立として、「そうめん」を使った「にゅうめん」と、「七夕ゼリー」が登場します。

昔から、七夕の行事食として食べられてきた「そうめん」ですが、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「さくべい」とは、中国から伝わった小麦粉と米粉を練って縄状にした食べ物です。

また、「そうめん」を天の川や織姫の織り糸に見立てて、七夕に食べるという説もあります。

