

もぐもぐ通信



令和8年6月30日
江東区立大島西中学校
栄 養 士

暑くムシムシした日が続いています。皆さん、体調はいかがですか？このように気温と湿度が高い季節は、体がだるくなったり、食欲がわかなくなったりと体の不調を感じている人がいるかもしれません。7月は、行事食や郷土料理、夏が旬の野菜を味わえるような献立を考えました！しっかり食べて暑さに負けない身体を作りましょう！

7月7日は七夕です！



七夕は五節句のひとつで中国から伝わった「織り姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女(たなばたつめ)」の伝説がもとになった行事で、短冊に願い事を書き、習い事の上達などを願います。

七夕の日に食べるものは「そうめん」です。機織り(はたおり)の糸や天の川にみたててそうめんを食べます。7月7日は七夕の献立を提供します。ぜひ願い事を考えながら食べてみてください。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

もうすぐ夏休みです。長いお休みの間は、生活リズムや食生活が乱れやすくなります。次のポイントを意識して、“素敵な夏休み”を過ごしましょう！

- す** 水分補給をこまめにしよう！
- な** ながら食べはやめよう！
- つ** 冷たいものの摂りすぎに注意しよう！
- て** 適度に運動しよう！
- や** 夜食やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう！
- き** 規則正しい生活を心がけよう！
- す** 進んでお手伝いしよう！
- な** 夏が旬の食べ物取り入れよう！
- み** みんなで一緒に食べる機会を作ろう！

水分の取り方を考えよう！

暑くなってきて冷たい飲み物がおいしい季節です。皆さんは普段どんな物を飲んでいますか？特に考えずに飲んでいると健康に思わぬ影響がでるかもしれません。普段の食事と同じく、自分の体のために飲み物についても考えてみましょう。

<p>1日に1200ml以上が目安</p> <p>1日にコップ(200ml)6杯以上を目標に飲みましょう。朝起きた時、ご飯の時、お風呂の前後どちらか、寝る前で6回です。</p>	<p>オススメは水か麦茶！</p> <p>コーヒーや紅茶などのカフェインが入っているものは利尿作用があるので、1日2~3杯程度に！飲み水には数えません。</p>	<p>スポーツドリンクは運動時！</p> <p>多くの糖が含まれるので、スポーツドリンクは激しく汗をかいたときに飲みましょう。</p>
--	--	---

△ ペットボトル症候群に注意！

コンビニに行くとたくさんのジュースや炭酸飲料が置いてあります。皆さんはこれらの飲み物をよく飲みますか？

これらの飲み物にはたくさんの糖分が入っています。そのため、水の代わりに飲むと糖を取り過ぎてしまい、より喉が渇いたり、イライラしたりする「ペットボトル症候群」になってしまいます。

自分には関係ないと思うかもしれませんが、実は10代~30代の男性がかかりやすく、スポーツドリンクなどを汗をかいていないときに飲んでしまう運動部の生徒も危険性が高いです。ジュースや炭酸飲料などは“楽しみ”にして、いつも飲むのは控えましょう。



当番の仕事を振り返ろう！

夏は食中毒に気をつけたい時期です。給食室でも皆さんに安全安心なものを提供しようと日々気をつけています。しかし、給食に触れるのは調理員さんだけでしょうか？

最後に給食に触れるのは、給食当番です。実は、給食当番の身だしなみや手洗いはとても大切です。自分が当番の際、きちんとできているかももう一度確認してみましょう。

帽子をきちんとかぶる。髪の毛はしまう。

マスクを着用する※

手を石けんで洗う。

※マスクを忘れた場合は貸し出しを職員室にて行っています。借りた後は、新品のマスクを持ってきてください。