



6月給食だより

令和8年5月29日(金)
足立区立第十四中学校
校長 渡邊 英晴
栄養教諭 庄司 梓
6月号

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



熱中症というと、真夏のもので、梅雨のこの時期には関係ないと思われるかもしれませんが、5月・6月にも熱中症によって緊急搬送される事例が発生しています。“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、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



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



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年以上となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

こんなことも食育です

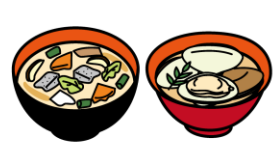
買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



今月の給食イベント

- ・じめじめ梅雨を乗り切るカレーフェア!! ~週の最後はスパイスでシャキッとしよう~
梅雨になると、なんとなく体がだるい、食欲がないなど体調不良がおこりやすくなります。食欲がわかない時は、スパイスの効いた料理で、胃液の分泌を促すのも効果的です。スパイスと言えば、カレー!! ということで、カレー味の料理を週の最後に提供したいと思います。
- ・芸術家給食
有名な芸術家たちが食べていた食事を再現します。
3日(水): ベートーヴェン(マカロニチーズ、コーヒーゼリー)
ベートーヴェンの肖像画が険しい顔をしているのは、その日の朝食のマカロニチーズが口に合わず、不機嫌だったからだそうです。また、ベートーヴェンは毎朝コーヒー豆をきっちり60粒数えて、自分で豆をひいて飲んでいました。
17日(水): レオナルドダヴィンチ(ミネストラ)
健康にも気を使っていたレオナルドダヴィンチは、野菜と豆を煮込んだミネストラと呼ばれるスープをよく食べていたそうです。ミネストラはミネストローネの原型だといわれています。
- ・ワールドカップ献立 10日(木)
メイプルトースト トルティーヤ タコミート チョップドサラダ
6月11日からワールドカップが開催されます。今年は北米の3か国(アメリカ、カナダ、メキシコ)での開催です。そこで1日の献立に3か国の特徴を詰め込んでみました。アメリカ発祥のチョップドサラダ、カナダで有名なメイプルシロップを使ったメイプルトースト、メキシコの郷土料理トルティーヤを作ります。
- ・京都献立 18日(木) 大根と厚揚げの炊いたん
3年生の修学旅行先、京都にちなみ、京野菜の九条ねぎや万願寺唐辛子を使用する予定です。
- ♪給食クイズ♪
6月の献立名には、家庭科で学んだ「6つの基礎食品群」にちなんで料理名を付けたものを入れました。料理名の食品群が示している食品はどれのことでしょうか。学んだ知識を生かしてください。