

# 食育だより7月号

令和6年7月1日  
 函館市立戸倉中学校  
 函館市立旭岡中学校  
 北海道函館高等支援学校

7月は本格的な夏がやってきます。いつもの食事で栄養成分が一番多いものは水ですので、熱中症予防のためにも、こまめに水分を補給し、一日3回しっかり食事を摂りましょう。

夏休みまでもう一息です。終業式までしっかりがんばりましょう。

## 熱中症に気をつけよう!

熱中症とは、高い気温・湿度の所に長い時間居るなどして体温の調節機能が働かなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。時に命にもかかわるため十分に注意しましょう。

水分をこまめにとろう!



朝ごはんを  
しっかり食べよう!



「気温」と「湿度」を  
いつも気にしよう!



涼しい服装・環境を心がけ  
睡眠もしっかりとろう!



暑い夏を乗り切るためには

「豚」と「牛乳」

豚肉には、ビタミン B1 がとても豊富です。

夏になるとのどごしが良い麺類や甘い清涼飲料水などで糖質の摂取量が多くなりがちなので糖質をエネルギーに変えるためのビタミン B1 は意識して摂りましょう。不足すると手足のむくみやしびれ、全身の倦怠感など「夏バテ」といわれる症状が現れます。

また牛乳には、骨を作るカルシウムだけでなく、血液を作るたんぱく質も豊富です。

本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15分～30分くらい、週に3～4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけておくと、体の血液量が増えて、汗をかきやすい体になるそうです。

暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。

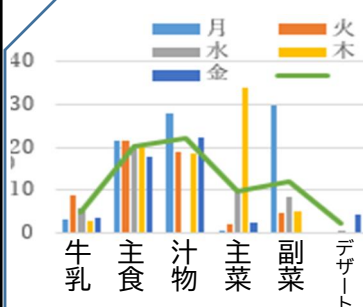


## 戸倉中残量調査結果

函館市内の小中学校の調理校において、残量調査が行われました。

戸倉中の結果を見ると、主食の残量が多いことが心配です。茶碗に軽く山盛りがちょうど良い量となります。

ごはん、パン、麺類などをしっかり食べて、それに合う副食を2～3品食べることで、食事全体のバランスがとれてきます。



6月11日(金)

「ベジプラ★カレージャーマンポテト」

函館市では、健康的な体作りを目的に「ベジプラ楽うまレシピ」という野菜中心の料理のレシピを市内の飲食店にお願いしました。



カレー専門店「小いけ」から

6月の給食から

6月25日(火)

「鶏と野菜の甘酢炒め」

その中から成長期のみなさんにふさわしいレシピを選び、給食用にアレンジしたのが、この2品です。どちらもとても美味しく専門店の味をいただきました。



函館山展望レストラン「ジェノバ」