



7月給食だより

No.474 発行：阿見町立学校給食センター

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの方が昼食を用意くださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

★ 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、ヨーグルトなどの乳製品、豆腐などの豆類、小松菜、海藻、小魚などカルシウムを多く含む食品を意識してとるようにしましょう。

● コンビニで買う場合（例）

主食

おにぎり、そば、パン

+

主菜

冷ややっこ、からあげ、ゆで卵、焼き魚

+

副菜

サラダ、スープ、煮物

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

熱中症予防に「水分補給」



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。

のどが渴いた
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



茨城県立医療大学地域貢献研究センターからの

“ワンポイントアドバイスコーナー”



に込める願い

昔の中国には、天の川の両岸に牽牛（けんぎゅう）星と織女（しょくじょ）星があって、一年に一度だけ会えるという、星まつりにかかわった七夕伝説がありました。天帝のはからいで結ばれた二人でしたが、あまり仲良くしすぎて仕事をさぼったため天帝の怒りをかい、引きはなされて一年に一度七夕にしか会えなくなったというお話です。これらの星は、現在でいうわし座のアルタイルとこと座のベガにあたります。この二つの星にはくちょう座のデネブを加えると「夏の大三角形」をつくります。古代中国の星まつりは、養蚕や染色、そして広く農耕に関わる星にささげられたお祭りでしたが、日本に入ってくるとそれは乞巧奠（きこうでん）の祭といわれるものになりました。乞巧奠の祭りは、織女星にお供えをして、手芸（織物）の上達などを祈る女性のお祭りでした。そして、機織り（はたおり）をする女性が棚機津女（たなばたつめ）といわれていたことから、「七夕」を「たなばた」とよむようになったのでした。

七月七日前後の午後九時すぎに、東の空を見上げてみてください。

天気がよければ、特に光る二つの星がみえるはずです。先にのぼって高い位置にあるのがベガ（織女・おり姫）、右下の低い位置で輝くのがアルタイル（牽牛・ひこ星）です。



茨城県立医療大学人間科学センター 講師 海山宏之