



給食だより8月号



みなさんは約1ヶ月間、有意義な夏休みを過ごせましたか？

調理場では、衛生管理や調理の研修会を行い、食器みがきや大掃除をして夏休み明けの給食に向けて準備をしていました。

今月も暑い日が続くので、熱中症にならないよう、こまめに水分補給をしましょう。

令和8年8月24日
函館市立椴法華中学校
栄養教諭 石井咲也子

熱中症対策について知ろう！

◎熱中症ってどんな病気？

私たちの体は、常に体温を36℃前後に保つように、熱を皮膚から外に逃がしたり、汗をかいたりして調節しています。でも、その調節ができなくなると、体の中に熱がたまり、体調が悪くなってしまいます。それが熱中症です。頭痛や目まい、吐き気などの症状があり、さらに悪化すると命に関わることもある危険な病気です。

◎熱中症にならないためには？

★水分をとる！

こまめな水分補給が大切です。食事からも水分はとれるので1日3食の食事から無理なく水分をとりましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分も忘れずにとるようにしましょう。



★体調をととのえる！

睡眠不足やかぜなどで体調が悪いと熱中症になりやすくなります。早寝・早起きをして生活リズムをととのえることが大切です。体調が悪いときは、無理をせずに休みましょう。



★暑さを避けつつ暑さに慣れる！

室内ではエアコンを利用し、外出する際には帽子、日傘などを使って、暑さ対策をしましょう。また、普段から軽く汗を流す運動をするなど、暑さに体を慣れさせることも大切です。



8月31日は「や（8）さい（31）の日」です。

給食では、旬の野菜を取り入れるよう献立の工夫をしていますが、ご家庭でも旬の野菜を積極的に取り入れましょう。

旬の野菜には魅力がいっぱい！



旬の野菜のいいところ ……

◆おいしく、 栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれん草は、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

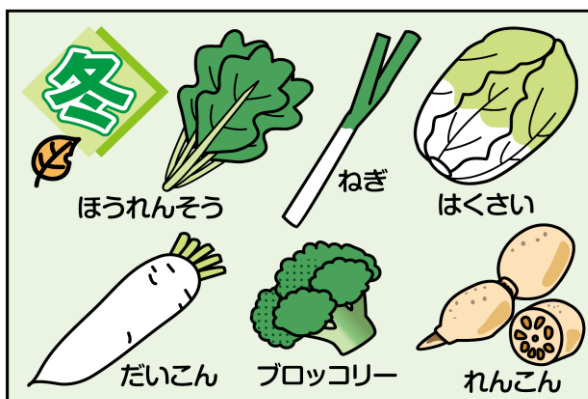
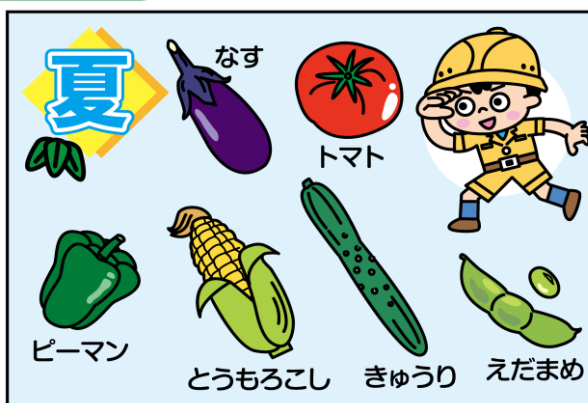
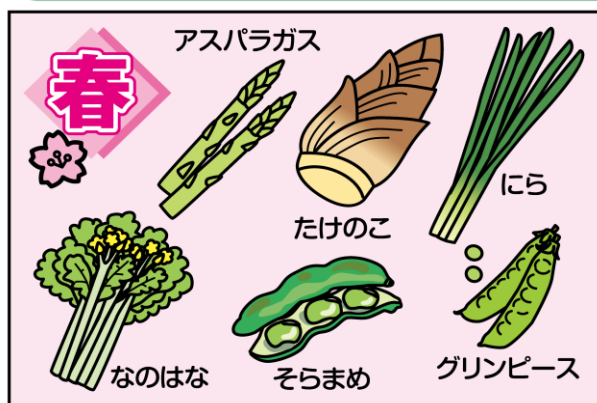


◆価格が安く、 環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう！ ……



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。

※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。