

HOT LIMIT!

熱中症に気をつけよう!

食育フォーラム
(2024年7月号) より

「熱中症」とは、高い気温・湿度のところに長時間いたり、そこにさらに体のコンディションや激しい運動といった要因が加わったりすることで、体温の調節機能がはたらかなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。とき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!



のどが渇いていなくても、水やカフェインのない麦茶でこまめに水分をとりましょう。高温下での作業や運動で一度にたくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクや経口補水液を利用して速やかに水分補給をしましょう。ただし、水代わりにいつも飲むのは塩分や糖分のとりすぎにつながります。

「気温」と「湿度」をいつも気にしよう!



外はもちろん、屋内や室内であっても今、自分のいる場所の気温や湿度をいつも気にするようにしましょう。環境省が公開している全国の「暑さ指数(WBGT)」もチェックし、暑さ指数が「28」を超えるときはとくに注意しましょう。

朝ごはんを しっかり食べよう!



栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さに負けない体づくりの基本で、とくに1日の最初の朝ごはんはとても大切です。エネルギーや水分をはじめ、体に必要な栄養素をしっかりとることでその後の水分不足などを予防することができます。水分の多い夏野菜、ご飯、汁物なども上手に組み入れましょう。

涼しい服装・環境を心がけ 睡眠もしっかりとろう!



エアコンで室内の温度・湿度を快適に保ち、服装にも工夫して涼しく過ごしましょう。寝る前も水分補給をします。そしてエアコンのタイマー機能などを上手に使いながら、しっかり寝て休み、1日の疲れをとりましょう。

《船橋産の旬の食材を食べて知る日》



7月の旬の食材は「枝豆」です。

枝豆は、大豆の若いさやを収穫したもので「未成熟大豆」とも呼ばれています。収穫時期で分けると、夏にとれる早生（わせ）種、秋にとれる晩生（おくて）種、その中間にとれる中早生（なかわせ）種があります。船橋市で多く作られているのは、早生種と中早生種です。千葉県は、枝豆の生産量が全国3位で、船橋市も有力な産地の1つです。

枝豆には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は炭水化物をエネルギーに変えるために大切な栄養素で、夏バテ防止に効果的です。まさに、枝豆は夏にピッタリの食材と言えます。また、枝豆は大豆と同様、たんぱく質とレシチンが多いのが特徴です。レシチンは、コレステロールが血管に沈着するのを防ぎます。さらに、枝豆には食物繊維が豊富に含まれているので、便秘を予防したり食べ過ぎを防止したりします。

中国西安市育才中学校の生徒が船中に来ました!

船橋市友好都市提携30周年記念事業の一環として、7月9日（火）中国西安市育才中学校の生徒10名が船橋中学校を訪問しました。生徒達は、歓迎集会に参加したり、授業を体験したりしました。昼はランチルームで船中で人気の和食給食（ご飯、豚肉の生姜焼き、辛子和え、けんちん汁、メロン、牛乳）を味わってもらいました。給食はとても好評で、ほとんどの生徒が完食していました。牛乳パックも上手にたたんでいました。最後は全員で「ごちそうさまでした」と上手にあいさつしてくれました。



1組の生徒が育てたじゃが芋が7月の給食に出ました!

7月11日（木）A献立の「白身魚と野菜の揚げ煮」のじゃが芋は、全て1組の生徒たちが育てたものを使用して作りました。4種類のじゃが芋をもってきてくれましたが、どれもホクホクでとてもおいしかったです。832人分の料理（総重量53.7kg）を作り、残量は2.9kgでした。（残菜率5.4%）



6月の給食の残量調査の結果が出ました

A献立 ベスト3				B献立 ベスト3			
	日付	献立名	残菜率 (%)		日付	献立名	残菜率 (%)
1位	6月19日	プルコギ丼	0.3	1位	6月20日	カレーうどん	1.2
2位	6月24日	ポークカレー	0.5	2位	6月24日	ココア揚げパン	1.6
3位	6月5日	ヤンニウムチキン	1.1	3位	6月6日	あんかけ焼きそば	1.9

A献立 ワースト3				B献立 ワースト3			
	日付	献立名	残菜率 (%)		日付	献立名	残菜率 (%)
1位	6月5日	グレープフルーツ	18.1	1位	6月18日	グレープフルーツ	25.8
2位	6月25日	河内晩柑	15.0	2位	6月4日	ワンタンとじゃこのサラダ	22.7
3位	6月5日	チョレギサラダ	13.3	3位	6月4日	ポテトのオムレツ	21.8