

# 給食だより

令和5年7月号

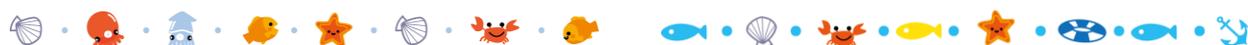
都立品川特別支援学校  
校長 松井 栄人



じめじめとした気候が続く中、ふいに暑さが厳しくなる日もありますね。この時期は、急激な暑さから食欲が落ちたり、水分不足になりがちです。そんな時に気をつけたいのが貧血です。

しっかり食べること・水分補給をすることを忘れずに行いましょう。

また、夏休みは給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中も、しっかり摂るように心がけてくださいね！



## 定期的に水分補給をしましょう！



人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとします。

汗には、水の他にナトリウムやカリウムなどの成分も含まれていますから、たくさん汗をかけば、これらの成分も多く失われていきます。

人間の体は約60～70%が水分と言われていて、1日の水分摂取量と排泄量のバランスがとれるように調整されています。

ところが、発汗量が多いと脱水や体温上昇などが起こって「熱中症」となってしまう、重篤の場合には死に至ります。ですから適切な水分補給が大切なのです。

マスクをし続けると、マスクによって、口やのど周辺の湿度が保たれることでかえって、「渇き」に気づきにくい状態になります。積極的に水分を摂りましょう！



7月7日  
は  
七夕です。



七夕は、中国の「乞巧奠（きっこうでん）」が由来だと言われています。

農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛（彦星）と養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士で、仲が良すぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。

そして年に一度、七夕の日にしか会えなくなってしまうとのこと。

この日には、短冊に願い事を書いて、書道や詞歌などの上達を願う風習もあります。

7日の給食は、七夕にちなんだ料理（七夕ちらし寿司・天の川のすまし汁・七夕ゼリー）が登場します。

