

# 7月 給食だより

## 夏本番です



気温が高く、晴れた日には朝から日差しが強い日が増えてきました。直射日光に当たっているだけでも体力は消耗します。帽子をかぶったり、日傘を使ったりしながら、暑い夏を乗り越えましょう。夏休みもすぐそこです。残りの1学期の学校生活も元気に過ごしていきましょう。

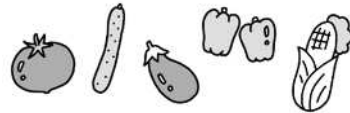


## 夏の食生活 ~3つのPoints~

暑さを乗り切るための食生活について、3つのポイントを紹介します。夏休みの間も意識して生活してみましょう。

### ① 旬の食材を取り入れる

夏野菜は水分をたくさん含んでいるため、食事に取り入れることで水分をたっぷり補給できます。また色の鮮やかさも楽しみましょう♪



### ② 温かい汁物を飲む

気温が高いと冷たいものを多くとりがちですが、積極的にみそ汁やスープなど、温かい汁物を食事に取り入れましょう。具沢山にすると、食塩も控えめにできておすすめです。

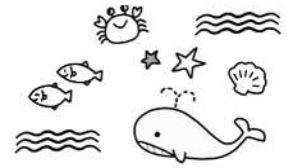


### ③ のどが渇く前に水分補給 & ジュースはほどほどに

朝起きた後、出かける前、お風呂に入った後、寝る前など、こまめに水分を取りましょう。汗を多くかいていなくても、1日に2.5Lほどの水分が体から出ています。普段の生活の中で気づいたときにコップ1杯の水を飲む、汗を多くかく時は、スポーツドリンクも飲んで、汗と一緒に失われるミネラルを補いましょう。



# 7月17日は『海の日』です



7月の祝日「海の日」は・・・

「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」日とされています。

日本は、周りを海に囲まれた島国です。そのため、昔から魚や貝類、海藻などの海の幸が多く食べられてきました。しかし、海も温暖化やごみの放流などの問題が影響し、海の生物が生きる環境をどう守るかが課題になっています。このままだと、将来、海でとれる新鮮な魚が食べられなくなるかもしれません。例えば、サンマの取れる量は、ピーク時の5%程度まで減ってきています。スーパーに並んでいる魚が届けられるまでに、どんな過程をたどってきているのか、自分ができることは、あるのか、この日に考えてみましょう。

===== 海の課題とできること =====

## SDGs 目標 14「海の豊かさを守ろう」

### 海の環境の課題

#### 海洋ごみの増加

プラスチックごみだけでも1億5000万トン以上

#### 海洋汚染の拡大

生活・工場から出る排水、船やタンカーから漏れる油などで海の汚れが広がる

#### 海洋資源の減少

1970年から2012年にかけて海の生物の数は約50%減少した



### 目標に向けてできること

#### 普段の生活で出しているごみの量をへらす

詰め替え用の商品を買う、エコパッケージの商品を選ぶ、  
エコバック・マイボトルを使う

#### 道端にごみが落ちていたら、ごみ箱に捨てる

ポイ捨てされたごみはそのままにしておくと、小さく分解されて最後は海へ流れて行ってしまいます。ポイ捨てしないのはもちろんですが、ごみはゴミ箱へ。



参考:朝日新聞 SDGs ACTION,

<https://www.asahi.com/sdgs/article/14645335#h189sl4f2vi898qh2y61t79d45m4uzxw>