

令和7年度7月 給食だよ！ いただきます～す！ 浜中町学校給食センター

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

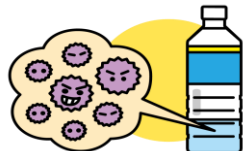
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



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



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

「朝ごはん」

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食

ごはん おにぎり パン

+ 汁物

野菜の味噌汁 野菜スープ

+ おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

+ 果物

+ 牛乳・乳製品

牛乳 ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用しても OK！





7月のこんだてよてい表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1 チキンカツバーガー コーンチャウダー	2 ごはん ますのだんご汁 豚肉とこんにゃくの炒め煮 霧多布のますとはまなか昆布	3 とんこつ風ラーメン フルーツと白玉のマスカットゼリーあえ	4 ごはん キャベツとウインナーのスープ ガパオライスの臭い焼きビーフン 新メニュー ガパオライスの臭いは、スプーンでごはんの上に乗せて食べましょう！
7 ごはん けんちん汁 ハンバーグのおろしソースかけ 大根に含まれる酵素という成分は、胃や腸の働きを整え、食欲をアップさせてくれます。夏バテ予防におすすめの食べ物です。	8 キャラメル揚げパン 白菜とミートボールのスープ ツナマカロニサラダ	9 ごはん みそ汁 (大根・人参・揚げ) たらフライ 昆布のピリ辛炒め はまなか昆布	10 スパゲティ・トマトソース ナタデココ入り フルーツポンチ ナタデココはココナッツという南国のフルーツの果汁を使って作られています。	11 ハヤシライス 小松菜ともやしのあえ物
14 はまなか昆布 昆布入り混ぜごはん みそ汁(大根・厚揚げ) 豆腐シューマイ (小2個 中高3個) ごまあえ	15 タカナシ牛乳 ココアロール ミネストローネ チーズオムレツ 新メニュー キャベツとコーンのソテー ミネストローネはトマトがたっぷり入っています。トマトの赤色は「リコピン」によるもので、がんなどの病気の予防に役立ちます。	16 ごはん みそ汁 (小松菜・なめこ) さんまの香草パン粉焼き 五目煮 霧多布のさんま はまなか昆布	17 とんすきうどん ごまだんご	18 ポークカレー アイス風デザート
21 うみひ 海の日 	22 黒糖ロール ABCスープ チキンナゲット (小3個 中高4個) 洋梨のシロップ漬	23 ごはん みそ汁 (芋・玉ねぎ・わかめ) さばのみそ煮 もやしのカレー炒め 給食のさばのみそ煮は、中骨まで柔らかく食べられます。中骨に近い身の部分は、うま味があり、カルシウムなどの栄養も満点です。	24 はまなか昆布 昆布たっぷり塩ラーメン 豚肉コロッケ	

夏の食べもの・ことわざクイズ

○に夏の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！

○ ○ ○ が赤くなると医者(いしや)が青くなる

【栄養(えいよう)がたくさんある○○○が熟(じやく)するころになると、○○○を食べ(た)てみんな元気(げんき)になるので、医者(いしや)の仕事(しごと)が減(へ)ってしまう、という意味(いみ)】



今月の栄養師

小学校	中学校・高校
エネルギー 633kcal (650kcal)	エネルギー 777kcal (830kcal)
たんぱく質 24.8g (21.1~32.5g)	たんぱく質 30.0g (27.9~41.5g)

夏の食べもの・ことわざクイズ
答え→ トマト