

給食だより

令和7年度
7月号

もうすぐ夏休みですね。梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかり睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることやこまめな水分補給が肝心です。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

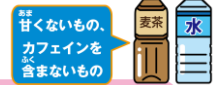
◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿にとり分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。（牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、ごま、干しえび、切り干し大根、ひじき、小松菜、豆腐など…）

☆暑さ対策チェックリスト☆



- ☐ こまめな水分補給をしている。
- ☐ 3食しっかり主食・主菜・副菜がそろった食事を食べている。
- ☐ 睡眠時間がしっかりと確保できている。

食事は生活リズムを整えたり、疲労を回復させたりするために重要です。食欲のないときは、梅干しやお酢など酸味を効かせると、食べやすくなります。

☆今月の献立から☆

7日（月曜日）★七夕

七夕汁に入っているそうめんは、夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸をイメージしています。そして、輪切りにしたオクラで星を表現しています。

9日（水曜日）★世界の料理【タイ王国】

今月の世界の料理は「タイ王国」です。副菜の「ヤムウンセン」は、タイ王国で親しまれている春雨サラダです。豚ひき肉、エビ、きくらげ、にんじん、きゅうり、春雨などの具材をナンプラやレモン果汁で味付けます。

～野菜たっぷりカレンダーイラスト募集について～

今年度も作品を募集します！詳細は別途お知らせします。