



7月 学校給食だより

あさひ給食センター
令和7年度 家庭用

暑さに負けない食事をしよう



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、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。暑い夏も元気に過ごせるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

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 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆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。



こまめに水分を！



熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。

食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物などを食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期でより一層、衛生面で注意が必要です。食べる前には必ず手を洗いましょう。



今月の地産地消情報

参考: 全国学校給食協会「学校給食」

朝日産	鶴岡・庄内産	県内産
月山ワイン 旬菜倶楽部 ズッキーニ たまねぎ 赤みず	鶴岡産はえぬき・鶴岡産つや姫・鶴岡産雪若丸・牛乳・豚肉 中華乾麺、麦切り（鶴岡産小麦ゆきちから100%）・卵・いなだ・甘塩鮭 鶴岡メンチカツ・サメのカレーフライ・アスパラガス・きゅうり 青しそ・ミニトマト・なす・ピーマン・ほうれん草・さくらんぼ 小玉すいか・アンデスメロン・ベビーリーフ・だだちゃ豆 干し椎茸・生揚げ・油揚げ・庄内麩・酒・みそ・しょうゆ	・セロリ ・えのきだけ ・プレーンヨーグルト ・県産皮ごとれんこん ・シュウマイ ・大豆 ・豆腐

★今月の地産地消ウィークは14日～18日です。

学校給食レシピ

