



7月 学校給食だより

鶴岡市藤島
ふれあい食センター
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。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



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、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。



参考：全国学校給食協会「学校給食」

今月の地産地消情報

ふじしまさん 藤島産	つるおか 鶴岡・庄内産	けんないさん 県内産
生揚げ 豆腐 油揚げ 大豆 平飼卵 じゃがいも きゅうり ズッキーニ 山東菜 アスパラガス 玉ねぎ ねぎ ミニトマト	米(つや姫ごはん) 米(雪若丸ごはん) 米(はえぬき) スマテロ中華麺 スマテロ麦切 牛乳 小松菜 ほうれん草 チンゲン菜 大根 なす アンデスメロン ベビーリーフ いなだ たら さけ 庄内麩 干し椎茸 だだちゃ豆	くらげ型パスタ マッシュルーム 豚肉 みそ

★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

