7月 学校給食だより

櫛引学校給食センター
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、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ため、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」

鶴岡産	庄内産	県内産
ごはん（はえぬき・つや姫・雪若丸）	ぶた肉	豆腐・生揚げ
麦切り・中華麺・みそ・きゅうり・しそ	たまご	油揚げ・大豆・米粉麺
小松菜・大根・ミニトマト・トマト・なす	チンゲンサイ	里いも・りんご・桃
ねぎ・しいたけ・鮭・わらさ・いなだ	庄内麩	ラフランス
アンデスメロン・鶴姫レッドメロン		マッシュルーム
		切り干し大根

★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