



# 7月 学校給食だより

鶴岡市学校給食センター  
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、のどが乾いたと感じる前に、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。



### 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」

| 鶴岡産                                                                                                             | 庄内産                                       | 県内産                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| ・米(つや姫・雪若丸・はえぬき)<br>・大豆・大豆製品(みそ・生揚げ・豆腐)<br>・豚肉・卵・わらさ・タラ・中華めん・麦きり<br>・きゅうり・しいたけ・だだちゃ豆・ミニトマト<br>・アンデスメロン・鶴姫レッドメロン | ・牛乳<br>・豚肉<br>・小松菜・なす<br>・チンゲン菜<br>・ほうれん草 | ・豚肉・卵<br>・マッシュルーム<br>・ピーマン・切干大根<br>・すいか・りんご<br>・もも・ラフランス |

★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

