

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

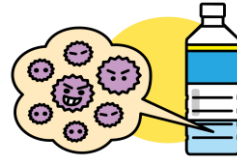


### 水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

### 7月9日(火) いるか汁(塩クジラ汁)

山形の郷土料理「いるか汁」は古くから真夏の夏バテ予防食として食べられていました。くじらの皮付きの脂身を塩漬けにした塩クジラと夏にとれる新じゃがいもやなす、いんげんなどを入れたスタミナ満点の汁ものです。

### 7月の献立から...

★今月は曜日ごとに給食のねらいを組んでいます。



ねらい	体を冷やす食べ物を知ろう	日本の郷土料理を味わおう	夏に負けない食事を知ろう	野菜の働きを知ろう	マナーを意識して食べよう
日(曜)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
予定献立名	期末テスト 2日目 給食・弁当なし	ごはん 牛乳 肉団子 タイピーエン(熊本県) とろけるプリン豆乳	ごはん 牛乳 酢豚 キャバツとわかめの生姜和え えのきの味噌汁	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 切干大根のツナ和え モロヘイヤのスープ	県産米粉食パン 牛乳 いちごジャム 白身魚のレモンパッパ-フライ トマトソース マスタードサラダ 肉団子のスープ
黄色の仲間		ごはん 油 春雨 ごま油 片栗粉 豆乳プリン	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま油	ごはん 砂糖 ごま油	米粉食パン いちごジャム 油 オリーブ油
赤の仲間		牛乳 肉団子 豚肉 イカ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 鶏肉 ツナ 卵なしベーコン	牛乳 白身魚レモンパッパ-フライ 鶏肉団子
緑の仲間		ほうれん草 もやし 人参 玉葱 キャバツ 木耳	玉葱 人参 筍 青ピーマン キャバツ わかめ ねぎ えのきたけ	切干大根 キャバツ 胡瓜 人参 玉葱 モロヘイヤ	玉葱 マッシュルーム トマト キャバツ いんげん 胡瓜 人参 ズッキーニ
日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
予定献立名	ごはん 牛乳 アドボ(フィリピン) 春雨サラダ 冬瓜のスープ	ごはん 牛乳 ハムチーズサンド 和風和え いるか汁(山形県) お米 de 国産みかんの外	夏野菜カレー 牛乳 ビーンズサラダ 日向夏ゼリー	午前授業(木1・2・3・4) 給食・弁当なし	コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム オムレツ 海藻サラダ トマトスープ
黄色の仲間	ごはん 片栗粉 油 薄力粉 さつまいも 砂糖 春雨	ごはん 油 じゃが芋 タルト	ごはん 油 ゼリー 卵なしマヨネーズ		コッペパン じゃが芋 寒天
赤の仲間	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵なしベーコン	牛乳 ハムチーズサンド かまぼこ みそ	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ミックスビーンズ		牛乳 オムレツ わかめ 卵なしベーコン ひよこ豆
緑の仲間	赤ピーマン 玉葱 もやし 胡瓜 ブロッコリー 人参 椎茸 冬瓜 葱	キャバツ 胡瓜 人参 玉葱 こまつな	玉葱 なす ズッキーニ かぼちゃ トマト いんげん ブロッコリー キャバツ		コーン キャバツ 胡瓜 人参 玉葱 トマト

# 「あなたが好きな給食メニュー」のアンケートを実施します！

今年度の新たな取組として「あなたが好きな給食メニュー」のアンケートを実施します。  
 人気があると思われる((^\_^))メニュー20品の中から、そのメニューが登場するとやったー！  
 と思うもの、また食べたいな~と思うものを1品選んでください。  
 人気メニュー1位~5位までが登場する楽しみな1週間を設けたいと思います。

- 実施方法 「マイクロソフト フォームズ」により実施
- 実施期間 令和6年7月16日(火)~24日(水)
- 発表 9月の給食だよりに掲載予定
- 献立実施 〃

※詳しい実施案内は学校に掲示します。



## 夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に「ウ」の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



今年の夏の土用は7月19日~8月6日で土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

ねらい	体を冷やす食べ物を知ろう	日本の郷土料理を味わおう	夏に負けない食事を知ろう	野菜の働きを知ろう	マナーを意識して食べよう
日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
予定献立名	海の日 	ごはん 牛乳 <u>チキン南蛮</u> (宮崎県) 切干大根の煮物 寒河江産玉葱入り あさりの味噌汁	<u>寒河江産ピマツ入り</u> 豚キムチ丼 牛乳 野菜のごまドレッシング ワンタンスープ	ごはん 牛乳 レンコンシューマイ <u>寒河江産なすの麻婆なす</u> キャベツの味噌汁	給食なし 
黄色の仲間		ごはん 油 砂糖 片栗粉 卵なしマヨネーズ こんにゃく じゃが芋	ごはん ごま油 砂糖 ワンタン	ごはん ごま油 油 片栗粉 砂糖	
赤の仲間		牛乳 鶏立田揚げ さつま揚げ あさり みそ	牛乳 豚肉	牛乳 シューマイ 豚肉 みそ 生揚げ	
緑の仲間		切干大根 人参 いんげん 玉葱	玉葱 青ピーマン キャベツ ブロッコリー 人参 もやし 干し椎茸 には	葱 玉葱 なす 青ピーマン 人参 キャベツ しめじ	
日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
予定献立名	県中総体予備日 生徒休業日	ごはん 牛乳 アジフライ ソース <u>ゴーヤチャンプルー</u> (沖縄県) チンゲン菜のスープ	ジャージャー麺 <u>胡瓜入りゆで野菜</u> 牛乳 モチクリームアイス	<b>1 学期終業式</b> (生徒午前授業) <b>給食・弁当なし</b> 午後：学年懇談会 学級懇談会 (通知表配布)	給食なし 
黄色の仲間		ごはん 油 ごま油	中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 モチクリームアイス		
赤の仲間		牛乳 アジフライ 豚肉 豆腐 卵 鶏肉団子	牛乳 豚肉 みそ		
緑の仲間		キャベツ 玉葱 人参 ゴーヤ しめじ 青梗菜 コーン	葱 玉葱 干し椎茸 キャベツ もやし きゅうり		

※献立表では「ねらい」の料理を「斜体・下線」をつけて表示しています。

### 1ヶ月の平均栄養摂取量

エネルギー 852kcal たんぱく質 32.5g 食塩相当量 3.2g