

# 7月給食だより

新温泉町学校給食センター Tel. 0796-82-1397

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

梅雨に入り、蒸し暑い日が続いています。この時期、特に気をつけなくては  
いけ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、白ごころから体調を整  
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・早起きをして、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた  
ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

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  
とる

### 栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みは給食がないので、おうちの人が昼食を用意してく  
ださる他、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか?好きなものばかりの  
食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

#### 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を 中心としたおかず	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を 中心としたおかずや汁物
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<b>牛乳・乳製品</b> MILK、ヨーグルト	<b>果物</b> バナナ、メロン、西瓜、スイカ
-----------------------------	-----------------------------

月	火	水	木	金
1 牛乳 ツナトースト 根菜サラダ ミネストローネ 【カミカミメニュー】	2 牛乳 ごはん トビウオの一夜干し すいか白玉 マーボーなす 【カミカミメニュー】	3 牛乳 ごはん 蒸し鶏のさっぱりソース チンゲン菜の和え物 冬瓜の中華スープ 【カミカミメニュー】	4 牛乳 ★ ★ ひじきごはん サバのみぞれがけ オクラのおかか和え 【七夕献立】	5 牛乳 ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ピーマンの梅昆布和え 厚揚げのうま煮
8 牛乳 わかめうどん タコのから揚げ キャベツのごま和え 【カミカミメニュー】	9 牛乳 ごはん ホキのみそマヨ焼き ひねポン 【カミカミメニュー】	10 牛乳 ZZZ ごはん 眠れる豚キムチ 切干大根の中華和え もずくスープ 【睡眠の質向上メニュー】	11 牛乳 ごはん キヌのカミカミ揚げ ピリ辛きゅうり なすのみそ汁 【カミカミメニュー】	12 牛乳 ごはん 夏のカラフル玉子焼き トマトときゅうりのサラダ 小松菜のみそ汁 【はばタン給食】
15 海の日 【カミカミメニュー】	16 牛乳 コッパン アジの香草パン粉焼き フレンチサラダ ビーンズチャウダー 【カミカミメニュー】	17 牛乳 ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ トックスープ 【カミカミメニュー】	18 牛乳 ごはんと 【カミカミメニュー】	19 牛乳 夏野菜カレー (麦ごはん) バンサンスー 冷凍パイ 【カミカミメニュー】

さあ、いよいよ待ちに待った夏休みがやってきます。暑い夏を元気に過ごすためには、食生活や生活のリズムがポイントになります。  
健康に注意し、楽しく有意義な夏休みを過ごしましょう。

<p>つめたいものをとすぎない!</p>	<p>外の気温との差に注意</p>	<p>はやね・はやおきあさごはん</p>	<p>こまめに水分補給</p>	<p>おやつのといかたに注意!</p>
----------------------	-------------------	----------------------	-----------------	---------------------

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

教職員の皆さま：給食費6月分の口座振替は7月22日(月)、7月分は8月20日(火)です。残高確認をお願いします。