



食べる力

令和6年7月
五城目第一中学校

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人は、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

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。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないでしょうか。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。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (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

副菜 (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。

牛乳・乳製品

果物

☆7月分 給食献立

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
・ご飯 ・牛乳 ・照り焼きチキン ・ツナサラダ ・さやいんげんのみそ汁 熱 776kcal た 34.0g	・星空うどん ・牛乳 ・きんとんパイ ・ビーンズサラダ 熱 753kcal た 26.5g	・ご飯 ・牛乳 ・餃子 ・豚肉とキャベツの甘味噌炒め ・小松菜のみそ汁 熱 837kcal た 30.1g	・ご飯 ・ジョア(マスカット) ・鶏肉のマヨカレー焼き ・シーザーサラダ ・コンソメスープ 熱 763kcal た 32.7g	・ポークカレー ・牛乳 ・カラフルサラダ ・星降る杏仁 熱 1,016kcal た 33.1g
8	9	10	11	12
・ご飯 ・牛乳 ・豚肉のにんにく味噌焼き ・ごまきんぴら ・豆腐のみそ汁 熱 865kcal た 35.1g	・ご飯 ・のりの佃煮 ・牛乳 ・春巻 ・春雨の中華炒め ・にらたまスープ 熱 774kcal た 22.4g	・ご飯 ・牛乳 ・さばのみそ煮 ・ほうれん草のごま和え ・じゃがいものみそ汁 熱 748kcal た 28.1g	・ご飯 ・牛乳 ・ちくわの磯辺揚げ ・切り干し大根の ツナマヨサラダ ・豚汁 熱 930kcal た 28.8g	・ご飯 ・牛乳 ・シウマイ ・八宝菜 ・もやしと麩のみそ汁 熱 829kcal た 32.7g
15	16	17	18	19
	・ご飯 ・牛乳 ・アトボ ・春雨サラダ ・わかめスープ 熱 785kcal た 37.0g	・ご飯 ・牛乳 ・豚肉のしょうが焼き ・野菜のおかか和え ・ごぼうのみそ汁 熱 830kcal た 34.5g	・ご飯 ・牛乳 ・鮭の黄金焼き ・ひじきソテー ・キャベツのみそ汁 熱 838kcal た 39.4g	・コッペパン ・パテキャラメル ・牛乳 ・コック・オー・ヴァン ・マセドアンサラダ ・ジュリエンスープ 熱 757kcal た 38.8g
22	23	 <p>☆今月の五城目産食材☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お米 ・たけのこ水煮 ・味噌 ・切り干し大根 		
・チキンカレー ・牛乳 ・ウインナー ・大根サラダ 熱 1,055kcal た 35.2g	<p>夏休み</p> <p>～8月23日</p>			

いよいよ開幕!! パリオリンピック・パラリンピック

☆食べて応援献立第3弾 19日(金)☆

- ★コック・オー・ヴァン** フランス・ブルゴーニュ地方の伝統的な家庭料理で、雄鶏を赤ワインで漬け込み、焼いた後赤ワインで煮込みます。給食では、若鶏を使います。
- ★マセドアンサラダ** フランスの伝統的なサラダです。「マセドアン」とは、フランス語で「角切り」「さいの目切り」を言います。
- ★ジュリエンスープ** 「ジュリエヌ」とは、フランス料理の切り方の一つで千切りを意味します。