

暑夏を元気に乗り切ろう!

今年も暑い夏がやってきました。いのちに関わることもある『熱中症』から身を守るために、日頃から次のようなことに気をつけていきましょう。

☆生活リズムを整える☆



睡眠不足や朝ごはん抜きの生活は、**熱中症**のリスクを高める原因です。
生活リズムを崩さず生活することが、暑さに負けない体づくりにつながります。

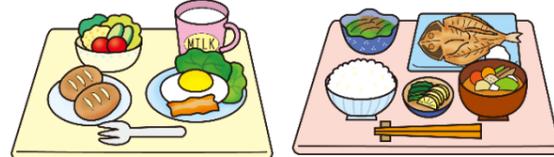
☆冷たいものを食べすぎない☆

暑いからといって、冷たいものばかり食べていると、**食欲が低下したり、体調を崩す原因**になってしまったりします。



☆朝ごはんをしっかりと食べよう☆

冷房で冷えた体を、**内臓から温めてくれる効果**がある「みそ汁」や「スープ」も一緒にとることをおすすめします。



汗で流れ出てしまう**塩分**や**ミネラル**の補給にぜひ取り入れてみましょう。

私たちの体の大部分は水分!

~熱中症を防ぐための水分補給のポイント~



1. 朝起きたらコップ一杯の水を飲む

寝ている間にもコップ一杯ほどの汗をかいています。朝起きたら、まずは、**失った水分を補給**しましょう。



2. のどが渴いたと感じる前に飲む

「のどが渴いた」と感じたときには、すでに「**水分が不足している**」状態です。**麦茶**や**水**をこまめに飲む!



3. 塩分補給も大事

たくさん汗をかいたときには、塩分を含むドリンクなどを上手に取り入れよう!



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①	夏に負けない食事を知ろう	野菜の働きを知ろう (ビタミン)	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)
予定こんだて	ごはん 牛乳 いわしのごまみそに こまつなのかおりあえ とんじる	ベーコンピラフ 牛乳 みそポテト <small>さいたまけん きょうどりょうり</small> 【埼玉県の郷土料理】 トマトスープ	ごはん 牛乳 チンジャオロース コーンしゅうまい わかめスープ	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき キャベツのごまかけ じゃがいものみそしる *6年生修学旅行(給食なし)*	サラダうどん 牛乳 あげぎょうざ *6年生修学旅行(給食なし)*
きいろのなかま	ごはん ごま あぶら	ごはん バター じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ごはん かたくりこ あぶら こむぎこ	ごはん さとう ごま じゃがいも	うどん ごまあぶら ドレッシング ごま さとう こむぎこ あぶら
あかのなかま	牛乳 いわし みそ かまぼこ ぶたにく とうふ	ベーコン 牛乳 みそ ウィナー	牛乳 ぶたにく わかめ	牛乳 とりにく あおだいす あつあげ みそ	牛乳 ささみ ぶたにく
みどりのなかま	こまつな もやし にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	ピーマン にんじん コーン たまねぎ トマト しめじ	たけのこ ピーマン パプリカ コーン たまねぎ えのき ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん つぼづけ たまねぎ ほうれんそう	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ
日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
予定こんだて	ちゅうかおこわ風 牛乳 ほしのハンバーグ キャベツのこんぶあえ そうめん入りすましじる たなばたクレープ 【七夕献立】	ごはん 牛乳 いかフライ ゴーヤチャンプルー <small>おきなわけん きょうどりょうり</small> 【沖縄県の郷土料理】 もずくスープ *1・2年生遠足(給食なし)*	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ 寒河江産なすのみそいため かぼちゃのみそしる	ごはん 牛乳 にしんのしょうがに きりぼしだいこんの キムチいため 夏のいもにじる 庄内メロン	やきそば 牛乳 フルーツしらたま
きいろのなかま	ごはん あぶら ごまあぶら さとう そうめん ぶ クレープ	ごはん パンこ あぶら	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも ぶ	ちゅうかめん あぶら しらたまもち
あかのなかま	ぶたにく 牛乳 とりにく こんぶ なると	牛乳 いか ぶたにく あつあげ もずく	牛乳 さば ぶたにく みそ あつあげ	牛乳 にしん さば みそ	ぶたにく あおのり 牛乳
みどりのなかま	にんじん しめじ こねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり みつば	キャベツ たまねぎ にんじん ゴーヤ えのき	なす たまねぎ にんじん いんげん キャベツ こまつな かぼちゃ	もやし キャベツ はくさい きりぼしだいこん にんじん ピーマン たまねぎ なつな メロン	もやし キャベツ にんじん ピーマン しめじ しょうが りんご もも ラフランス みかん パイナップル

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。

7月の献立から

7月火曜日の献立は、「日本の郷土料理を味わおう」がねらいとなっています。下記、4県の郷土料理を味わいます。お楽しみに☆

7/2(火) 埼玉県 「みそポテト」

「みそポテト」は、埼玉県秩父地方に古くから伝わっている郷土料理です。収穫した小ぶりな「じゃがいも」を囲炉裏で焼き、「みそだれ」をぬって食べたのがはじまりだといわれています。

現在は、埼玉県の保育園や学校給食で提供されています。



7/9(火) 沖縄県 「ゴーヤチャンプルー」

沖縄県を代表する庶民料理です。「チャンプルー」は、焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のこと。代表的なものが「ゴーヤチャンプルー」で、全国的にも広まりました。

ゴーヤは、苦味が食欲を刺激し、熱に強いビタミンCが豊富に含まれているため、夏バテ予防として食べられています。



7/18(木) 長崎県 「浦上そばろ」

※16日(火)は振休のため木曜日に提供します。長崎県浦上地区が発祥の郷土料理です。1500年後半、浦上地区のキリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が、当時、肉を食べる習慣がなかった信徒たちに「健康にいい食べ物」として豚肉を食べさせようと作られたのがはじまりといわれています。

「そばろ」とありますが、ひき肉は使わず、豚肉の細切りを使っています。今は、長崎県の学校給食の定番メニューとなっているそうです。

7/23(火) 岡山県 「デミかつ丼」

揚げたてのとんかつに、アツアツのデミグラスソースをかけた岡山のご当地どんぶりです。岡山市の老舗「味司野村」の創始者が、東京のホテルのデミグラスソースの味に感動し、考案したといわれています。



みんなが選ぶ！寒河江市

お楽しみ給食

を実施します！

今年度、新たな取組みとして、寒河江市の小学生対象に【あなたが好きな給食メニュー】投票アンケートを実施し、給食に提供します。

●実施期間●

令和6年7月16日(火)～24日(水)

●実施方法●

- ①後日、学校に配付されるポスターからQRコードを読み込む。
- ②あなたの【推しの給食に一票！】一番好きな給食を選んで投票する。

●発表方法●

9月給食日より、ベスト5を掲載し発表

●給食提供予定日●

令和7年1月27日(月)～31日(金)

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①	夏に負けない食事を知ろう	野菜の働きを知ろう(ビタミン)	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)
予定こんだて	海の日	振替休業日 (7/13分)	県産ぶたにくのキムチどん 牛乳 県産つるむらさきのナムル とうふのみそしる	ごはん 牛乳 ほっけやき 浦上そばろ 【長崎県の郷土料理】 オクラのひやしみそしる	こめこコッペパン ブルーベリージャム 牛乳 県産ズッキーニ入り ラタトゥイユ コンソメスープ 【パリ五輪応援献立】
きいろのなかま			ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ごはん あぶら さとう	こめこコッペパン ジャム あぶら じゃがいも
あかのなかま			ぶたにく 牛乳 かまぼこ とうふ みそ	牛乳 ほっけ ぶたにく さつまあげ みそ	牛乳 とりにく ベーコン
みどりのなかま			にんじん もやし ピーマン はくさい コーン つるむらさき キャベツ たまねぎ こまつな	こんにゃく にんじん ごぼう ほししいたけ もやし いんげん オクラ なめこ ねぎ	にんにく たまねぎ スズッキーニ トマト マッシュルーム ピーマン パプリカ ブロッコリー キャベツ にんじん
日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	夏休みの食生活 規則正しい生活や バランスの良い食事を しっかりとり、元気に 過ごしましょう！
予定こんだて	なつやさい入り カレーライス 牛乳 ささみのイタリアンサラダ リクエストづくりプリン ★7月おたんじょうび給食★	デミカツどん 【岡山県の郷土料理】 牛乳 もやしの ちゅうかみそしる	ごはん 谷沢のうめぼし 牛乳 さんまのオレンジに やさいのわふうあえ ゆうがおじる 県産すいか	終業式 	
きいろのなかま	ごはん あぶら マカロニ ドレッシング プリン	ごはん パンこ あぶら さとう ごまあぶら	ごはん あぶら		
あかのなかま	ぶたにく チーズ 牛乳 ささみ	ぶたにく 牛乳 みそ	牛乳 さんま かまぼこ とりにく		
みどりのなかま	にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ なす かぼちゃ きゅうり ブロッコリー コーン	キャベツ グリンピース もやし たけのこ にんじん にら ねぎ にんにく	うめぼし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ゆうがお こんにゃく すいか		

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。