

給食だより 7月



令和7年度 木江小学校調理場

暑い夏がやってきました。
適度な水分補給をしましょう！

熱中症にならないための水分補給は…

〇こまめに水分をとる。

〇麦茶・水・牛乳を飲む。(ただし、牛乳の飲みすぎは、脂質のとりすぎになるので注意!!)

〇ひどく暑いときやスポーツの時などは、水だけでなく塩分やミネラルを含んだ「スポーツドリンク」などを使用する。

★果糖ブドウ糖液糖(多くの清涼飲料水やゼリー等に、砂糖の代用として使用されている。冷やした時に普通の砂糖より甘く感じる。分解されなかった残りの糖分が、中性脂肪に変わりやすい。依存性がある。) → とり過ぎに注意しましょう!!

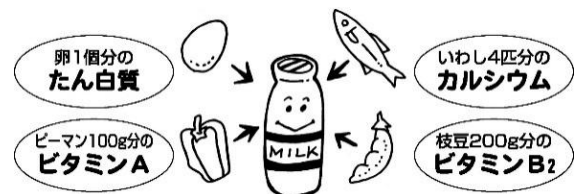
〇食事も水分やミネラル補給になる。⇒朝ごはんをしっかり、食べて暑さに負けない体づくりをする。夏野菜をしっかり食べる。



で出る水は1日に
合計約2ℓ

人間の体の
約60%は水

夏休み中も牛乳を!



主菜・副菜を兼ねた、具だくさんの汁でもOK!です。

バランスのとれた食事 思い出してみてね

夏休み中でも、毎日3食をしっかり食べましょう。自分で食事を用意する場合は、学校給食の献立などを参考に、栄養バランスが整っているか考えてみましょう。

朝食抜きや甘い飲み物、お菓子の食べ過ぎには気をつけてください!

バランスの良い食事作り 時短ヒント

① セルフおにぎり

テーブルの上に、炊きたてごはん、おにぎりの具、ラップを置きます。ラップを適当な大きさに切り、ご飯を乗せて具を中央に置き、自分で握って食べましょう。具は昆布のつくだ煮・おかか・梅干し・ツナ・鮭フレークなど家にあるものを使いましょう。前日の残り物でも具に使えば、利用しましょう。

② アレンジ チーズトースト

食パンに好みの具材とチーズを乗せて焼くと、簡単でおしゃれなお昼ごはんにもなります。(ちりめんじゃこ、ウィンナー、目玉焼き、コーン缶、ハム、カレーの残り、納豆など)

③ パスタや中華めん、冷凍うどん

茹でためんを器に盛り、納豆、ハム、ゆでた肉、切った夏野菜、のりなどを乗せ、めんつゆやドレッシングで食べましょう。

