

中学校 給食・食育だより

令和7年(2025年)7月
第一学校給食共同調理場

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。いよいよ暑い夏の到来です。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大

夏休み中の食生活意識したい3つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間と量を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



3 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



ビタミンDの多い食品

枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場しま

令和6年8月に募集した第6回枚方市学校給食コンテスト「苦手な食材を克服するカレー料理」の入賞作品が登場します。7月は2作品です。お楽しみに！生徒のアピールポイントを紹介しまし

★2日(水) 白身魚ときのこのカラフルカレーソテー ～豆乳カレーソース～

<優秀賞 東香里中学校>

カレー風味の白身魚に、パプリカとみじん切りにしたきのこ玉ねぎで作ったクリーミーな豆乳カレーソースをかけた、彩りが良く食べやすいW(ダブル)カレー風味の魚料理です。苦手食材のマッシュルームをみじん切りにして、クリーミーなカレーソースにまぎれこませ、食感も気にならないようにしました。

★4日(金) ご飯が進む！苦手な食材も食べられるようになるスタミナ丼の具

<優秀賞 東香里中学校>

ズッキーニ・なす・パプリカ・人参・玉ねぎを使い、彩りがよく、栄養がたっぷり進む、夏にぴったりな料理です。苦手食材を小さく切り、野菜をたくさん使ったり、ほかの野菜と一緒に食べられるようにしました。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

《今日の給食(山田中)》

失われる水分と塩分を補給!

運動前後の体重変化で判断

運動前
Kg

運動後
Kg

=
Kg

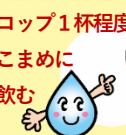
※体重減少が運動前の体重の2%以下なら OK

水分補給のポイント

のどが暑い
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



疲労、睡眠不足、かぜ、下痢などの体調不良の場合は、特に熱中症に気を付けましょう。体調管理のためにも朝ごはんを食べ、規則正しい時間を決めてバランスの良い食事をするよう