

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切です。

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

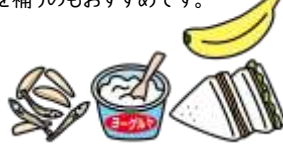
◆おやつを食べるときは時間と量を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないように



◆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す!!

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す。

★2日(水) 白身魚ときのこのカラフルカレーソーテー ~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こと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、味も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、栄養がたっぷり摂れ、ご飯が進む、夏にぴったりの料理です。苦手食材を食べられるように、小さく切ったり、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。



◀今日の給食(山田中)▶

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

水分補給の目安としては、運動による体重減少が、自分の体重の2%を超えないように注意します。汗から水分と塩分も失われます。暑い場所での運動や作業で、一度にたくさんの汗をかいてしまったときなどは、市販のスポーツドリンクや経口補水液などを利用するのも良いです。また、一日を通しての水分補給には、水やお茶をこまめに飲みましょう。

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

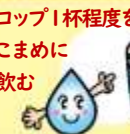
※体重減少が運動前の体重の2%以下なら OK

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、規則正しく時間を決めてバランスの良い食事をとるようにしましょう。