



令和7年6月30日
さいたま市立辻小学校
給食室

気温が高い日が増えてきましたね。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分補給をして、栄養バランスよく食べましょう。

水分補給はのどがかわく前に！

わたしたちの体は、大人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低くなります。

夏は気づかないうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、三食きちんとするようにしましょう！



危険な熱中症

熱中症とは、暑さで体温が上がると共に、脱水状態や塩分欠乏などになり、体温の調節ができなくなって、さまざまな体調不良が起きる障害のことです。重度の場合は死に至ることもあるので、予防するために、こまめな水分補給で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いところでの活動を避けましょう。ふだんから汗をかく習慣をつけておくことも大事です。

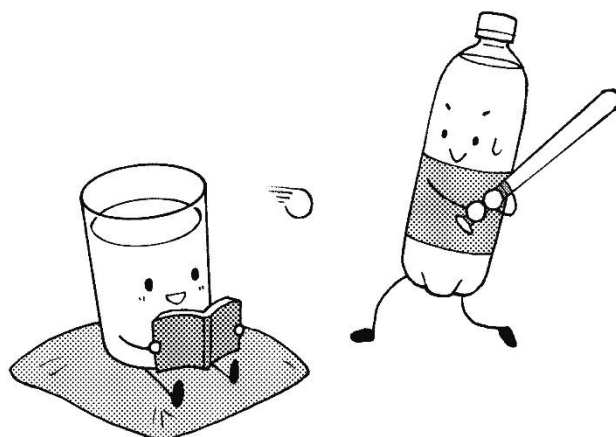


きゅーたん

自分の体調を
しっかり
確認しよう！

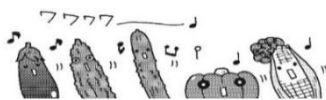
水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。



旬の野菜を食べよう！

7月の給食には、ゴーヤ、とうもろこし、トマト、きゅうり、かぼちゃ、なす、えだまめ、ピーマン、にらなどの夏野菜がたくさん登場します！夏野菜には、水分やミネラルが入っている食材が多く、身体にこもった熱を冷やしてくれます。夏野菜を探しながらたくさん食べてくださいね！



おはなし給食

『山田県立山田小学校～ポンチでピンチ?!山田島～』

日本で48番目の県、山田県にある山田小学校で起こるちょっとおかしい物語。主人公のカナタは、給食のおばさんのウツミさんとフルーツポンチの秘密の材料を取りに小さな島へわたります。さて、フルーツポンチの「ポンチ」とは一体何のことなのでしょう…？ブックスランドにもあります。ぜひ読んでみてください。

給食では、1学期最後の給食7月16日(水)に、フルーツポンチが登場します♪

7月の旬の食材

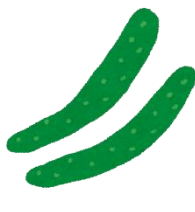
今月の給食にも登場します♪



ピーマン



ゴーヤ



きゅうり



セロリ



みょうが



トマト



パプリカ



すいか

7月7日は七夕です！

七夕とは、天の川をはさんではなればなれになってしまった織姫と彦星が、年に一度だけ会うことができる日です。短冊に願い事を書いて飾ると願いがかなうと言われています。

7月7日(月)は七夕献立です。リクエストの多かった手巻き寿司を提供します。たまご・イカのたつたあげ・にく・なっとう・きゅうりをじぶんで巻いて食べましょう。



世界の料理～フィリピン料理～



アドボ

酢や香辛料、にんにくなどに漬けた肉などを甘酸っぱく煮た料理です。アドボはスペイン語で「漬ける」という意味で、肉は鶏肉や豚肉が使われます。(給食では鶏肉を使います！) こってりとした味でご飯にのせて食べることが多いです。

ニラガ

肉やじゃがいも、野菜などが入ったポトフのようなスープです。塩での味付けが基本ですが、ナンプラーという魚で作られたしょうゆを使うこともあります。給食でもコクを出すためにナンプラーを少し使います！