



# 給食だより 7月

令和7年度7月号

調布市立調布中学校

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



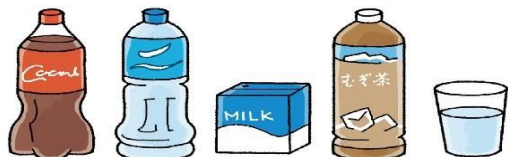
のどがかわく前に

## 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

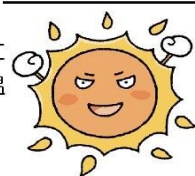
### 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



### 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



し っ か り 食 べ て



夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

### ★今月の給食から★

- 5日(金) セタ献立 : セタ寿司と天の川に見立てた天の川汁になります。
- 10日(水) 納豆の日 : 納豆に刻んだオクラと沢庵を入れたものになります。
- 16日(水) 1学期給食最終日 : リザーブ給食になります。  
カレーライスのトッピング (ハンバーグ・唐揚げ)  
デザート (ガリガリ君・フローズンヨーグルト)  
どちらかを選びます。

### 夏休み親子料理教室

「木島平産の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう」

日時 : 令和7年8月5日(火) ~ 8月8日(金) 10:00~

場所 : 文化会館たづくり 10階調理室

対象 : 市内在住小学校3年生から中学3年生とその保護者 (2人1組)

内容 : 手作り枝豆チーズパン・夏野菜のポトフ・オニオンドレッシングサラダ

木島平村のリンゴゼリー

※詳細は7月5日号の市報をご覧ください。