

給食だより

令和7年7月号



市貝中学校

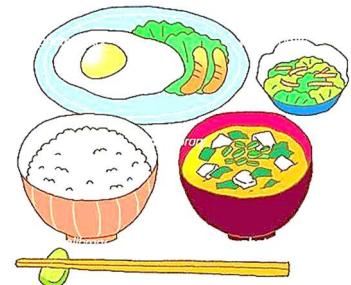
夏休みまであと少しとなりました。だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなり、熱中症や夏バテが心配な季節となります。熱中症予防のためにも、こまめな水分補給と規則正しい食生活で、暑さに負けない体をつくりましょう。

食事からも水分補給

熱中症予防のための水分補給というと、水などの飲料をとることばかりに目がいきませんか？

しかし、水分補給は、「食事から水分をとること」が大原則です。

1日に必要な水を半分は食事から、半分は飲水からと考えましょう。



水分補給は大切だけど・・・

注意してね！

ペットボトル飲料の持ち歩き

暑い時期にペットボトル飲料で水分補給する人は多いのではないですか？

ペットボトルは、直接口を付けて飲むことから、口内の細菌等がボトル内に入ってしまいます。

そして「温度・水分・栄養」の3つがそろうと細菌は増殖してしまいますので、食中毒を防ぐためにも、以下の3点に注意しましょう。

- ① ペットボトル飲料は早めに飲みきる
- ② コップが用意できるときは注いで飲む
- ③ 長時間放置した物は飲まない



熱中症の予防には、特に朝ごはんが大切です

例えば、ごはん・みそ汁・目玉焼き・サラダの朝食でも約360 mlの水分が補給できます。しかも、食事から栄養素とともに補給された水分は、ゆっくりと吸収されるため、体内に長く留まります。

もし、朝食を抜いてしまうと、栄養がとれないだけでなく、これだけの水分も同時にとれなくなってしまいます。

熱中症予防のためにも食事からしっかり水分を補給しましょう。

7月16日は有機野菜給食の日



市貝町ではオーガニックビレッジ宣言をおこない、有機農産物の利用促進を図っています。7月は市貝産有機野菜のトマトやなす、ズッキーニ等を使用した「夏野菜カレー」を提供しますのでお楽しみに。

お家で作ってみよう～給食の献立「キャロットピラフ」～

野菜のおいしい季節になりましたね。今回は、給食で人気の「キャロットピラフ」をご紹介します。

材料（1人分）

混ぜ込む具材	
ごはん	にんじん 20 g
ごめ 100g	たまねぎ 20 g
コンソメ 1 g	ベーコン 12 g
無塩バター1 g	コンソメ 0.5 g
水 120g	バター 0.5 g
	食塩 0.2 g

作り方

- ① 材料を全て入れてごはんを炊く
- ② にんじん・たまねぎはみじん切りに、ベーコンは1 cmに切り、バターでよく炒め、コンソメと食塩で味付けする
- ③ 炊いたごはんに②を混ぜ込んでできあがり



ポイント

にんじんには、カゼをひきにくくしたり、体の老化を防いだりする作用がある「カルテン」が豊富に含まれます。油に溶けるビタミンのため、油で炒めることで効率よく摂取できます。