

給食だより

R8.7

宇城市学校給食センター

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに！

喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、
入浴の前後、
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1%
～0.2%の食塩水、梅干し、
塩飴など



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

夏休みの食生活 気をつけたいポイント

な 何でも食べて丈夫な体をつくろう

つ め(冷)たいもののとり過ぎに気をつけよう

や さい(野菜)をしっかり食べよう

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう

み んなで食事をする機会をつくろう

★夏休み中は給食がないので、カルシウムが不足しがちです。牛乳やヨーグルト、海藻、納豆などカルシウムの多い食品を食べることも意識しましょう！

夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。野菜やハム、錦糸卵などをトッピングすると、栄養もしっかりとれますよ！給食では、旬のオクラを入れて、魚そうめん汁を作ります☆

【カシュチップサラダ】4人分

トマト 1/4こ (5mm幅のいちょう切り)

レタス 40g (よく洗って小さくちぎる。)

きゅうり 20g (輪切りにしてさっとゆで、水にさらしてしぼる。塩もみでもOK)

砂糖 小さじ1.5杯

酢 小さじ2杯

うすくちしょうゆ 小さじ1杯

サラダ油 小さじ1杯

塩 ひとつまみ、こしょう 少々

カシュナッツ 4つぶ (小さくくだく)

ポテトチップスしお味 6枚 (割っておく)

★給食の人気メニューですぜひひつつてみてくださいね！

【作り方】

- ①Bを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ②A、Bとカシュナッツをよく混ぜ合わせる。
- ③お皿に盛りつけ、ポテトチップスをかけたら出来上がり。



サラダクイズ！



今から2000年以上前から
サラダは食べられていました。
では、古代人は最初のころ、
何をかけて食べていたでしょう？

- ①塩
- ②こしょう
- ③マヨネーズ

①が正解！

