



いよいよ夏本番ですね。子どもは大人と比べて、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。また、暑さで食欲が落ちたり、疲れやすくなったりする「夏バテ」になりやすい時期でもあります。「熱中症」や「夏バテ」を予防するために、適切な水分補給とバランスのとれた食事、規則正しい生活を心掛けましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動するときは、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことが推奨されています。

朝ごはんを食べて夏バテを予防しよう



みなさんは、毎日朝ごはんを食べてから登校していますか？

朝ごはんにはとても大切な役割がありますので、毎日しっかりと食べてから登校しましょう。

～朝ごはんの役割～

エネルギーを補給する

成長期にあるみなさんは、大人よりも多くのエネルギーと栄養素が必要です。脳と体にエネルギーを補給することで授業に集中して取り組むことができます。また、毎日朝ごはんを食べる習慣がある人は、成績が良い傾向にあります。



体温を上げる

食事をとることで、寝ている間に下がった体温が上がります。体が目覚め、午前中の活動を元気に取り組むことができます。



おなかの調子を整える

胃の中に食べ物が入ると、その信号を受けて腸が動き排便を促します。朝のうちに排便を済ませることで、すっきりとした気持ちで学校生活を送ることができます。



生活リズムを整える

毎日決まった時間に食事をとることで、一定の生活リズムが生まれます。朝ごはんを食べる時間がない人は夜の過ごし方を見直しましょう。



旬の野菜や果物には、体の熱を外に逃がしたり、水分を補給したりする働きがあります。アイスやかき氷など冷たいものの食べ過ぎに注意し、旬の食材を食べるようにしましょう。

7・8月 給食献立予定表



※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

瀬上市立天王中学校

曜日	月	火	水	木	金
日にち			1	2	3
献立名	今月の平均栄養価 エネルギー 770 kcal たんぱく質 31.8 g 脂 質 24.0 g		- ごはん - フルコギ - 切り干し大根のサラダ - わかめと卵のスープ	- 麦ごはん - みそどぼろ丼 - 水菜すまし汁 - みかんゼリー	- ごはん - 鶏肉のしもん醤油焼き - ゴーヤチャンプルー - じゃがいものみそ汁
食品	赤	緑	黄	赤	緑
日にち	6	7	8	9	10
献立名	- 麦ごはん - マーボー丼 - 中華風コンソースフ - 小玉スイカ	- 米粉パン (チョコクリーム) - かぼちゃコロッケ - 春雨とツナのサラダ - オクラのスープ - 七夕きらきら餅	- ごはん - 千金南蛮 - 三色ナムル - 豚汁	- わかめごはん - アジフライ - 塩きんぴら - 厚揚げとなすのみそ汁	- 麦ごはん - 秋田みそのはやしライス - フルーツヨーグルト
食品	赤	緑	黄	赤	緑
日にち	13	14	15	16	17
献立名	- ごはん - 湯上ね塩豚丼 - 五目汁 - ピーチゼリー	- 背割りコッペパン - チリコンカン - イタリアンサラダ - モロヘイヤと卵のスープ - アイス風大福 (いちご)	- ごはん - ほっけの甘塩焼き - なすの肉みそ炒め - かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 - 豆乳プリンタルト	- ごはん - 鶏肉の香味焼き - ひじきのサラダ - いんげんのみそ汁 - ラ・フランスゼリー	- ごはん - ホイコーロー - 担々麺春雨スー - 中華ポテト 2ヶ
食品	赤	緑	黄	赤	緑
日にち	20	21	22	23	24
献立名	海の日	- バターロール - ハンバーグのアップルソースかけ - 大根サラダ - ミネストローネ	- 麦ごはん - 夏野菜カレー - きゅうりの変わり漬け	夏休み～8/23	
食品	赤	緑	黄	赤	緑
日にち	24	25	26	27	28
献立名	- 麦ごはん - 夏野菜カレー - ゆで枝豆 - ぶどうゼリー	- コッペパン (いちごジャム) - 鶏肉のマスタード焼き - 花野菜サラダ - トマトスープ - 鉄分&葉酸ヨーグルト	- ごはん - 鮭のりみり醤油焼き - マーボーなす - 五目汁	- キムチごはん - にらまんじゅう 1ヶ - のり和え - 大根のみそ汁 - 豆乳プリン	- 麦ごはん - 三色どぼろ丼 - 野菜のみそ汁 - ピーチゼリー
食品	赤	緑	黄	赤	緑
日にち	31				
献立名	- ごはん - チンジャオロース - 担々麺春雨スー - 中華ポテト 2ヶ	8月31日は やさしい 「野菜の日」			昼ごはんを買うときのポイント 夏休み中は給食がありませんので、自分で昼ごはんを買うこともあると思います。コンビニやスーパーなどで昼ごはんを買うときは、「栄養成分表示」を見るようにしましょう。特に、脂質や食塩の摂り過ぎは、生活習慣病の原因となります。給食一食あたりの脂質は約20～25g、食塩は2.5g未満が基準です。お弁当やカップ麺などの「脂質」、「食塩相当量」の部分を確認して、脂質や食塩の摂り過ぎないように気を付けましょう。また「主食・主菜・副菜」をそろえ、乳製品や果物もプラスして栄養バランスにも気を付けましょう。
食品	赤	緑	黄	赤	緑