

# 7月給食だより



あさ すいぶん  
朝ごはん&水分をしっかりととりましょう！

いよいよ夏本番をむかえます。急に暑さが増すこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。朝ごはんを食べて登校し、こまめな水分補給を心がけましょう。

Q. 熱中症とは??

A. 高温の環境下で、体内の水分やミネラルのバランスが崩れたり、体温調節がうまくできなくなるなどして発症する障害の総称です。

ねっちゅうしょう ふせ  
熱中症を防ぐためには・・・

- ①睡眠をしっかりととりましょう～早寝・早起き！
- ②朝ごはんを食べましょう～バランスも考えて！
- ③水分をこまめにとりましょう～甘いジュースではなく、水やお茶！
- ④服装を工夫しましょう～通気性のよい服を！
- ⑤日陰を選んで歩きましょう～日傘や帽子を活用！



あせ すいぶんほきゅう  
★汗をしっかりとかく→水分補給 がポイント★

暑い時や運動時には大量の汗が出ます。これは体温調節のための働きで、皮膚表面で汗が蒸発し気化熱が奪われることで体温を下げています。熱中症予防のためには、汗をしっかりとかくことが重要です。汗の原料は血液中の水分や塩分ですので、こまめに水分や塩分を補給するようにしましょう！

(スポーツドリンク、お茶+梅干し・・・など)

なつやさい  
★夏野菜 がポイント★

きゅうり、なす、トマトなど、夏が旬の野菜は体温を下げる働きがあります！たくさん食べましょう！



## H25 みんなの給食レシピコンテスト 募集告知

なつやす かんが こんだて  
夏休みに考えよう！「カルシウムたっぷり献立」

今年も小・中学校の夏休み期間を利用して、「給食レシピコンテスト」を行います。今年度の給食レシピコンテストは、「カルシウムたっぷり献立」です。カルシウムは、成長期の小・中学生には、とても大切で重要な栄養です。牛乳やチーズなどの乳製品、小魚、大豆製品などを使ったカルシウムたっぷりのメニューを考えて、応募してくださいね。

7月18日(木)の「調理員さんが考えた献立」は、牛乳やチーズなどを使った「カルシウムたっぷり献立」です。参考にしていね！



### ☆カルシウムのはたらき☆

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくる栄養素です。精神を安定させ、イライラしたりするのをおさえます。また、筋肉の伸び縮みもコントロールし、体を元気に動かします。



### ☆応募のきまり☆

- 応募のきまり
  - (1)カルシウムの多い食材を使用した料理とすること。
  - (2)できるだけ短時間で大量調理ができる料理とすること。
- 応募できる人は？  
鮫川村と古殿町の小・中学生です。
- 応募はいつまで？  
夏休み中に考えて、2学期の始業式に応募用紙を学校に持っていこう。
- 給食献立への採用  
応募レシピが給食に登場！

おうちようし なつやす まえ  
応募用紙は、夏休み前に配付します★