

Lunchtimes

発行月 令和7年7月
府中市立学校給食センター
第129号



梅雨が明け、夏本番です！

暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいものばかり食べたり、食事を抜いたりすると、栄養がかたより、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けずに元気に過ごせるようにしましょう。



夏の食生活と健康について考えよう



まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



- ◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



熱中症を予防しましょう！



近年の夏の暑さはかなり厳しく、熱中症には十分注意が必要です。熱中症はだれでも発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、気をつけたいポイントをまとめました。

水分補給のポイント

水や麦茶を、こまめに・少しずつ飲みましょう。
普段の水分補給には甘くない飲み物を！



暑さを避けるポイント



体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です！



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、放置すると死に至ることもあります。



ゴーヤと卵の炒め物

7月の献立から

(材料2人分)

- | | |
|------------|--------------|
| ・卵 (Mサイズ) | 1 個 |
| ・豚肉 (小間切り) | 70 g |
| ・油 | 適量 |
| ・玉ねぎ | 20 g |
| ・にんじん | 10 g |
| ・にがうり | 15 g |
| ・キャベツ | 30 g |
| ・かつお節 | 適量 |
| A [・しょうゆ | 3 g (小さじ1/2) |
| ・塩 | 適量 |
| ・こしょう | 適量 |

(下準備)

- ・にがうりは、たて1/2に切ってから、種とわたをとり、5mm幅に切る。
- ・キャベツは、3cmのザク切りにする。
- ・にんじんは、短冊切りにする。
- ・玉ねぎは、薄切りにする。



(作り方)

- ① 豚肉を油で炒め、肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、にがうり、キャベツを加えて炒める。
- ② 材料全てに火が通ったら、割りほぐした卵を加えて炒める。
- ③ Aの調味料とかつお節を加え、味を整える。

※にがうりの苦みを和らげる場合は、切った後に塩(分量外)をふって5分程度おくなどの方法があります。

※食材の量は、お好みにより調整して下さい。

夏休みは、色々なことに挑戦できる良い機会です。
食事の手伝いや料理に挑戦してみませんか？