



7月給食だより



令和8年度
中太閤山小学校

ひとごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。こまめに水分をとり、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったりして、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

暑さ本番です!



熱中症予防

4つのポイント



スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ	砂糖...40~80g (4~8%)
食塩...1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁...お好みで

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。大量に汗をかいた時は、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。運動する時は、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回飲むことがすすめられています。



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。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

参考：文部科学省 中学生用食育教材『食』の探究と社会への広がり

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

三輪そうめん (奈良県)
播州そうめん (兵庫県)
半田そうめん (徳島県)

小豆島そうめん (香川県)
島原そうめん (長崎県)

7月22日 (水)

射水市産黒えだまめ
「富山ブラック」が
無償提供されます。



粒が大きく、コクがあり甘みが強いことが特徴です。塩茹ですることにより甘さが引き立つため様々な料理にアレンジできます。
田んぼに枝豆の種をまいた面積は25 m² プールが約1490個分で、とても広いです。



資料提供：JA いみず野