給食だより

令和８年７月号

熊谷学校給食センター

今年の夏も気温がぐんぐん上がり、朝から夜まで、気温が高いままの日が続くと考えられます。体の疲れがとれにくいため、熱中症になるリスクも高まります。必要に応じて空調を使用して、部屋の温度を適切に保つこと、通気性の良い服装で寝るなど、身体への負担をできる限り減らして、元気に過ごせるように心がけましょう。

夏休み中の食生活 意識したい 4つのポイント

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。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆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。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



3 おやつのとり方に気をつける

◆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。

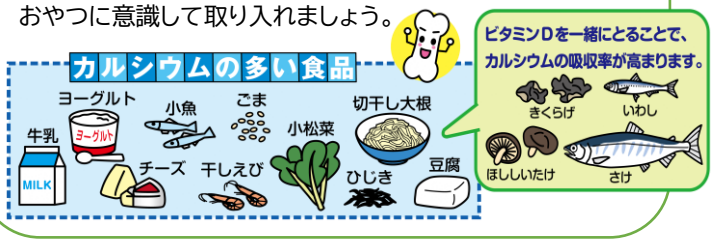
◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



飲み物の砂糖の量に気をつけましょう

暑いと、ついごくごく飲んでしまう甘いジュースやスポーツドリンク。どのくらい砂糖が入っているか知っていますか？ 冷たいことで、甘さを感じにくいため、想像以上に砂糖が入っているかもしれません。運動をするとき以外の水分補給は、水やお茶がよいでしょう。



水・お茶（無糖） 0本	エナジードリンク（350ml） 15本	炭酸飲料（500ml） 20本
スポーツドリンク（500ml） 10本	清涼飲料水（500ml） 15本	オレンジジュース（500ml） 14本

給食レシピ ～サルサソース～

提供日：Aコース 7/9(木) Bコース 7/10(金) 中コース 7/13(月)

肉料理や魚料理に！

材料（4人分）

玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1/2個
にんにく	少々
サラダ油	小さじ1/2

【調味料】

- カットトマト缶…50g
- ケチャップ…大さじ1/2
- 塩…少々
- こしょう…少々
- コンソメ…小さじ1/2
- レモン果汁…少々
- カエンペッパー…少々（一味唐辛子で代用できます）

作り方

① 野菜はすべてみじん切りにする。

② 鍋に油とにんにくを入れて火にかけ、香りを出す。

③ 玉ねぎを加えて軽く炒め、ピーマンを入れる。

④ 調味料で味付けして完成。