

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が、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

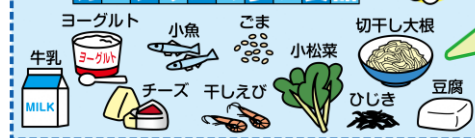
- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



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。

カルシウムの多い食品



飲み物の砂糖の量に気をつけましょう

暑いと、ついぐくぐ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、甘さを感じにくいので、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。

スティックシュガー
1本3gとすると...



甘くないもの、
カフェインを
含まないもの

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)

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)

肉料理や魚料理に！

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。