7月 給食だより

令和７年度７月号
清瀬市立清瀬第四中学校

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

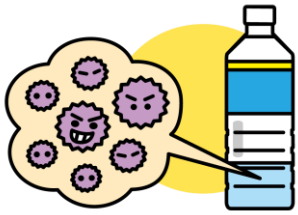
ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

- のどが渇いたと感じる前に飲む

- コップ１杯程度をこまめに飲む

- 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

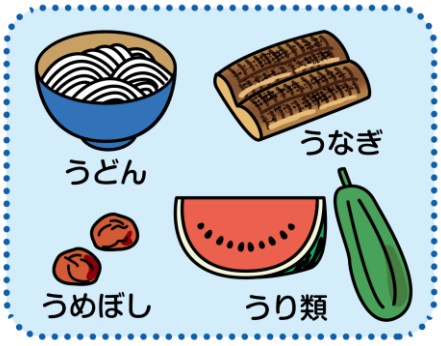


ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用は年に４回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の１８日間（または１９日間）です。２０２５年の夏の土用は７月１９日～８月６日で、土用の丑の日は７月１９日と７月３１日の２回あります。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

もうすぐ夏休みです。夏休みには給食がありませんので、お子さん自身が選んで買う機会が増えるのではないでしょうか。夏バテ予防のためにも、好きなものばかりの食事ではなく、栄養バランスを意識して選ぶようにしましょう。今日はどんな昼ご飯を食べたか、ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。

●コンビニで買う場合（例）

★１つの料理で主食・主菜・副菜が組み合わさっている場合は、足りないものを追加してみましょう。

冷やし中華

中華めん（主食）
ハム・卵（主菜）
きゅうり・トマト（副菜）

卵サンド

パン（主食）
卵（主菜）

副菜を追加！

★牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示の【食塩相当量】を見て、とり過ぎには注意しましょう。

１食当たりの塩分（食塩相当量）の目安

小学生（低学年／中・高学年）	中学生
1.5g 未満／ 2g 未満	2.5g 未満

出典：学校給食　令和６年度６月号

作ってみませんか？給食レシピ

米粉のレモンケーキ

材料（５～６個分）

- 上新粉（米粉）　……25ｇ
- 薄力粉（小麦粉）……60ｇ
- ベーキングパウダー…　4ｇ
- 卵　……M１個（殻付きで約60ｇ）
- 砂糖　……40ｇ
- 牛乳　……50ｇ

（うち２０ｇを生ｸﾘｰﾑにかえるとよりしっとりします）

- バター　……６０ｇ
- レモン果汁……　3ｇ

★生のレモンがあれば、皮をすりおろして加えると風味が増します。

作り方

① 上新粉、薄力粉、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
② 温めてやわらかくしたバターと砂糖を混ぜ合わせておく。
③ ②に、溶いてかるく泡立てた卵と、牛乳を加える。
④ ③に①の粉を入れて混ぜ合わせ、レモン果汁を加える。
⑤ マフィンカップに生地を流し、180℃のオーブンで１５分程度焼く。