

7月給食だより

令 8 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」!



梅雨が終わると、本格的な夏がやってきます。この時期、特に気をつけなくてはなら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方は、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

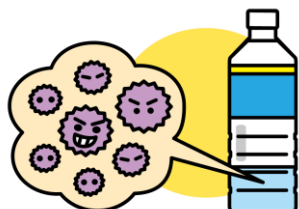
のどが渴いた
と感じる前に
飲む



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。



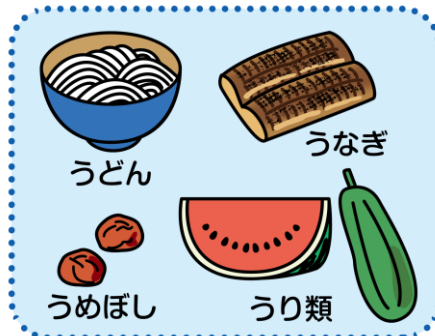
水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



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。2026年の夏の土用は7月20日～8月6日で、土用の丑の日は7月26日です。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

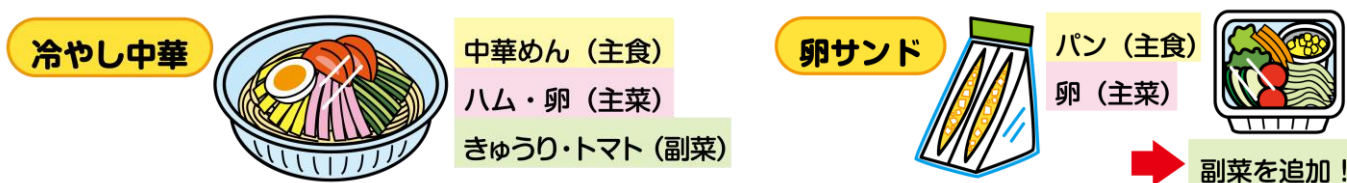
もうすぐ夏休みです。夏休みには給食がありませんので、お子さん自身が選んで買う機会が増えるのではないのでしょうか。夏バテ予防のためにも、好きなものばかりの食事ではなく、栄養バランスを意識して選ぶようにしましょう。今日はどんな昼ご飯を食べたか、ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。



●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。



★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

お弁当にもぴったり！

チーズオムレツ

材料（4～5個分）

- ・バター…………… 6g
- ・鶏ひき肉…………… 40g
- ・玉ねぎ…………… 60g（1/3個程度）
- ・塩……………ひとつまみ
- ・こしょう……………少々
- ・しょうゆ……………小さじ1/2
- ・卵……………5個
- ・プロセスチーズ…………… 40g
- ・牛乳……………40g
- ・パセリ（生）…3g

作り方

- ① 卵を割って溶き、牛乳を加えて混ぜておく。
- ② 玉ねぎ、パセリ（生）はそれぞれみじん切りにする。
- ③ チーズは角切りにする。
- ④ 直径18cmくらいのフライパンにバターを溶かし、ひき肉と玉ねぎを炒め、塩こしょう、しょうゆで味付けする。
- ⑤ ③に①の卵を入れ、チーズとパセリをちらしてふたをする。
- ⑥ 一番弱い火で6～7分、卵に火が通るまで焼いたら完成。

※給食室では鉄板に流し、オーブンで焼いてカットしていますが、家で作りやすいよう、フライパンで作れるレシピにしました。