



学校給食・食育だより

7月号 No.531



今月の目標：健康を考えてしっかり食べよう

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・だれでも”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

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどがかわ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



7月の給食には、七夕料理の「七夕そうめんじる」(センター地区は「七夕じる」に変更)や、なす・かぼちゃ・ピーマンなどの夏野菜を使った「夏野菜のカレー」「なすの田楽」や、冷たいデザート「パイナップル」が登場します。

ラグビー日本代表応援献立が登場!



ラグビー日本代表戦 リポビタンDチャレンジカップ 2025 が7/12に神戸で開催!



旬の野菜がたっぷりのスタミナアップメニュー「ごはん・牛乳・夏野菜のカレー・ささみカツ」を食べて、強豪ウェールズとの戦いを元気いっぱい応援しよう!

- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物(こうべ旬菜)使用予定
こまつな、きゅうり
- ◆神戸市産野菜使用予定
じゃがいも、たまねぎ、なす



食材の産地情報等を掲載しています。

神戸市学校給食

栄養バランスを考えた食事の選び方とは

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がないので、おうちの人が昼食を用意してくれるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

★ 選び方の基本

★主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえる。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
---	--	--

★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う。

牛乳・乳製品 	果物
-------------------	---------------

★夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなるので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにする。



★ コンビニやスーパーなどで選ぶ場合(例)

主食 おにぎり、そば、パン 	主菜 冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵 	副菜 サラダ、スープ、煮物
-----------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

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))

★1つの料理で主食・主菜・副菜が組み合わさったものには、足りないものを追加する。

十分な休養、適度な運動、そして規則正しい食生活とバランスのよい食事に心がけて、暑い夏をのりきりましょう。