

7月 伊勢原市中学校給食 献立表

月

火

水

木

金

1



● 白身魚フライ

- ラタトゥイユ
- じゃがいものチーズ焼き
- キャベツのソテー

ごはん

予約締切日 6月20日（金）

2



● ズッキーニの豚肉炒め

- ちぎりキャベツサラダ
- 竹輪のゆかり揚げ
- 五目豆

ごはん

予約締切日 6月23日（月）

3



● ますのバジル焼き

- 粉ふき芋
- トマトとベーコンのスパゲッティ
- ほうれん草とコーンのソテー
- 青菜のスープ

ごはん

予約締切日 6月24日（火）

4



● 夏野菜カレー

- チキンナゲット
- たたききゅうり
- デザート（ヨーグルト）

麦ごはん

予約締切日 6月25日（水）

7月分の注文について

【マークシート】

6月10日（火）までに学校へ提出してください。

注文忘れのないようご注意ください。

【予約サイト】

予約サイトでは、食べる日の7日前（土・日・祝日を除く）14:00まで注文・変更ができます。

口座振替をご利用の方へ

9月分の口座振替日 6月20日（金）

※2・3年生のみ

- 残高不足にならないようご確認ください。
- 引き落としができなかった方には、払込用紙を配布しますので、コンビニでお支払いください。
- 1年生で口座振替を申し込んだ方は、10月分（8月20日振替）から口座振替が開始されます。それまでは、払込用紙で支払いをお願いします。

給食の予約について

- 学校行事等により給食がない日は予約ができません。
- 給食の実施日は学校・学年によって異なりますので、学校からの予定等をご確認ください。
- 一括予約（申し込み）をされている方も月に一度は、中学校給食システム（マークシート予約の方は予約通知書）で申込状況をご確認ください。

熱中症を予防しましょう

近年、夏季の気温が高くなる傾向にあり、熱中症が心配されるところです。熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の調整機能が働かなくなるなどして発症する障害のことで、めまい・失神、大量の発汗、頭痛・吐き気・嘔吐、意識障害・けいれん、高体温など様々な症状が現れます。熱中症は命に係わる怖い病気ですが、私たちの心がけで予防することができます。

今回は、食事に関することを中心に、賢く熱中症を予防するためのポイントをお伝えします。



バランスの良い食事

熱中症予防には「水分補給」が大事だとよく言われます。水分補給には水やスポーツドリンクだけでなく、普段の食事でも大事な役割を果たしています。汗をかくことで失われる塩分やビタミンを意識した食事をとりましょう。おすすめは、季節の野菜が入った味噌汁です。

3食かかさず食べる

熱中症にかかった人の多くは、風邪気味や寝不足など事前に何らかの不調があったようです。中学生にありがちな、夜ふかし→朝寝坊→朝食抜きは危険信号です！規則正しい生活を心がけ、体調が悪いと感じたら無理をしないようにしましょう。

飲み物の飲み方を工夫する

スポーツドリンクは発汗で失われる水分や塩分を素早く補給するのに適した飲み物ですが、糖分を多く含みます。飲みすぎは生活習慣病や虫歯の原因となりますので、普段は水やお茶で、汗をかくような運動や作業時はスポーツドリンクで水分を補給するとよいでしょう。