

月

火

水

木

金



1



- 大豆の中華煮
- 揚げかぼちゃ
- 小松菜の煮びたし
- ヨーグルト

わかめごはん

2



- 豚肉の生姜焼き
- ポイルキャベツ
- こんにゃくと油揚げの煮物
- ゴーヤの佃煮
- 味噌汁

麦ごはん

3



- めかじきの塩焼き
- いんげんのバター炒め
- トマトとベーコンのスパゲッティ
- キャベツのマリネ
- ヴィシソワーズ

ごはん

6



- マーボーなす
- あげぎョーザ
- 冬瓜のだし煮
- 中華スープ

麦ごはん

7



- 白身魚フライ
- ラタトゥイユ
- じゃがいものチーズ焼き
- 枝豆
- 七夕ゼリー

ごはん

8



- 夏野菜カレー
- カットコーン
- たたききゅうり

麦ごはん

7月分の注文について

【マークシート】
6月10日(水)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)まで変更ができます。

口座振替をご利用の方へ

9月分の口座振替日は6/22です。残高不足にならないようご確認ください。
※2・3年生のみ
1年生で口座振替を申し込む方は10月分(8/20振替)から口座振替が開始される予定です。
それまでは払い込み用紙で支払いをお願いします。

1学期 給食最終日

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、体内の調整機能が破綻す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疾患ですが、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取りましょう。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、体調が悪く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。

