

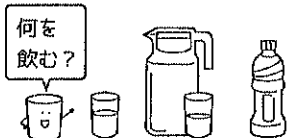
給食だより

令和7年7月

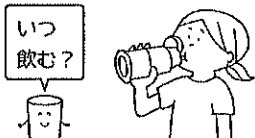
茂原市学校給食センター 中学校

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時季は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

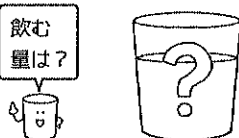
熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



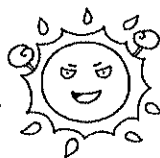
いつ飲む？
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



飲む量は？
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

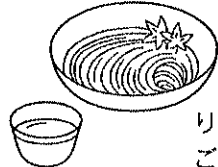
熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

★★



七夕の行事食 そうめん

七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。



★★

スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！



☆作ってみよう！ おすすめレシピ サイダーポンチ☆ 中学校献立 7/18

〈材料 4人分〉

- ・黄桃缶 (1/2 カット) 2 切れ
- ・みかん缶 24 粒
- ・パインアップル缶(輪切り) 2 切れ
- ・ぶどうゼリー 30 g
- ・レモンゼリー 30 g
- ・サイダーゼリー 30 g
- A {
 - ・強炭酸水 100m l
 - ・サイダー 100m l
 - ・レモン果汁 小さじ1弱

〈作り方〉

1. 缶詰の果物は汁気を切り、黄桃、みかん、パインアップルは一口大の大きさにカットする。
2. ゼリーは一口大のダイス状にカット、あるいはスプーンですくって切り分ける。
3. 1、2をボウルで混ぜ、器に盛る。Aをゆっくりと注いで、さらに軽く混ぜ合わせたら、出来上がり。

☆暑い夏にも、さっぱりと食べられる人気メニューのひとつです。甘さが足りないと感じた場合は、お好みで缶詰のシロップを足すと良いでしょう。
☆白玉や旬の果物、いろいろな味のゼリーでアレンジしてもおいしく食べられます。お好みのジュースでゼリーを手作りしても楽しいですね♪

【調理員さんからのメッセージ】

※給食を作っている調理員さんから、みなさんへのメッセージがあります。

空の食卓を見るのがうれしいです。
にがてきゅうは、
苦手な給食もチャレンジして。
のこたぐい、
残さず食べて下さい。



下記QRコードで、毎月の献立表をご確認いただけます。

9月の献立表は
8月末頃に更新されます。



給食献立表