

7月給食だより

令和7年度
高岡市立二塚小学校

すでに暑いですが、これからもどんどん暑さが厳しくなります。気温や湿度がさらに高くなるので、健康面だけでなく衛生面にも十分注意しましょう。また、暑さに負けないように、日頃からバランスのよい食事と、規則正しい生活を心がけましょう。

飲み物について考えてみましょう



私たちの体の65～70%は、水分です。

この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしたりします。特に、成長期の子供たちは、発育が盛んなので、十分な水分補給が必要です。

飲みすぎに注意！甘い清涼飲料

暑い時期に、冷えたジュースは一段とおいしく感じますよね。ごくごく飲んでしまいがちですが、糖分が多く含まれています。これを毎日続けていると、虫歯や肥満、生活習慣病を招くことになりかねません。

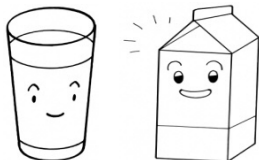


甘い清涼飲料の飲みすぎを防ぐには・・・

- ◇ 買い置きしない。
- ◇ コップにあげて飲む。
- ◇ ペットボトルでそのまま飲む場合は、内容量が少ないもの（300ml以下）を選ぶようにする。



上手に水分補給をしましょう



通常の水分補給は、水や麦茶、牛乳等を中心にとるようにしましょう。カルシウム摂取のため、給食がない日でも、家庭でコップ1杯程度の牛乳を飲むようにしましょう。

運動中の水分補給について



運動をしているときは、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかくときの水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給するようにしましょう。

～献立紹介～

鶏肉のマーマレードソースかけ

22日の献立です。

【材料（4人分）】

鶏肉切り身	50g 4切
にんにく	1かけ
塩・こしょう	少々
マーマレード	小さじ2
醤油	小さじ2
白ワイン	小さじ1
でんぷん	少々
水	適量

【作り方】

- ① にんにくをすりおろすか、みじん切りにする。
- ② 鶏肉に、にんにく、塩・こしょうで下味を付ける。
- ③ 鶏肉を焼く。（好みで、でんぷんをつけて揚げてもよい）
- ④ マーマレード、醤油、白ワイン、水を煮立てるか、電子レンジで加熱し、とろみをつける。
- ⑤ 鶏肉に④をかける。