

7月給食だよ!

令和8年7月号
棚倉町学校給食センター

あつ ほん ぼん
暑さ本番です!

たいちょう ととの
体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ	さとう 砂糖...40~80g (4~8%)
しよくえん 食塩...1~2g (0.1~0.2%)	れもんじゅう レモン汁...この お好みで



ねつ ちゅうしょう よ ぼう
熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける

りよう 涼

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える

参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

7/7 七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにする、栄養のバランスが良くなります!

夏休みの食生活 気をつけたい ポイント

や さい(野菜)を
しっかり
食べよう

な んでも
食べて
丈夫な体
をつくろう

す いぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう

つ め(冷)たいものの
とり過ぎに
気をつけよう

み んなで食事をする
機会をつくろう

☆棚倉町のホームページ内の「棚倉町学校給食センター」に学校給食の写真を毎食更新しています。子どもたちが食べている給食です。ぜひご覧ください。