

令和 8 年 7 月 13 日（月） 中央学校給食センター

【献立名】 豚キムチ丼 牛乳 きびなごのフライ
キャベツのごま和え



【ひとロメモ】

夏バテを予防しよう

（心身の健康）

夏バテとは、夏の暑さが関係して起こる様々な症状のことをいいます。主な症状は、全身がだるい、頭痛、めまい、食欲の低下などです。そこで、夏バテを予防するための食事のポイントを3つ紹介します。

- ①早寝・早起きをして朝ごはんを毎日食べましょう。
- ②こまめに水分補給をしましょう。清涼飲料水などは砂糖が多く入っているので、できるだけ水やお茶で水分補給をしましょう。
- ③給食のように赤・黄・緑のグループの食べ物がそろった食事を食べるように心がけましょう。

これらの3つポイントに気をつけて暑い夏を元気に過ごしましょう。

令和8年 7月 13日(月) 第二学校給食センター

(献立名) わかめごはん 牛乳 あじの三杯酢 元気サラダ
オリーブ豚汁 【中】 昆布大豆



【ひとロメモ】

あじについて知ろう

(心身の健康)

夏においしい魚のひとつに「あじ」があります。

あじの三杯酢は、香川県の郷土料理です。焼いた魚を三杯酢につけて骨までやわらかくして食べる料理です。酢につけることで日持ちがよくなるという、昔の人の知恵が入っています。暑い夏には、酢の酸味が食欲をそそりますね。

給食では、あじを油で揚げています。骨も柔らかく、頭からしっぽまで食べることができるため、カルシウムがたっぷりとれます。

海の恵みに感謝して、よくかんで丸ごと食べましょう。

令和 8 年 7 月 13 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

豚キムチ丼 牛乳 きびなごのフライ
キャベツとオクラのごまあえ

《今日の丸亀産の食材》
こまつな きゅうり



【ひとロメモ】

夏バテ予防について知ろう

(健康によい食事のとり方)

夏バテとは、夏の暑さや湿度などの気候によって、疲労を感じたり、体力が低下したりする状態のことです。汗をかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルバランスが崩れてしまい、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。

夏バテをしないようにするためには、食欲が増すようレモンなどの酸味のある食べ物や、しょうがなどの香味野菜を上手に取り入れましょう。また、納豆などに多く含まれるビタミン B 群を含む食品は、疲れを回復します。冷たいものを控え、胃腸に優しい食事のとり方を心がけることも大切です。

今日は食欲が増す効果のある香辛料を使ったキムチを、ビタミン B 群を含む豚肉と一緒に炒めたキムチ丼です。しっかり食べて夏を乗り切りましょう。