

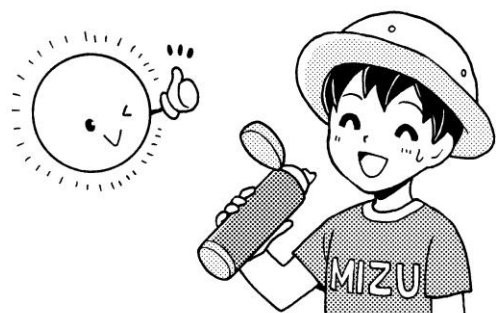
＊給食だより＊



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。

こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

©少年写真新聞社2025

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

©少年写真新聞社2025

水分補給に向かない 糖分の多い飲み物



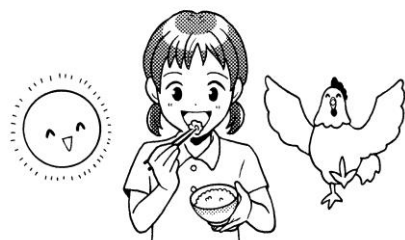
スポーツ飲料 オレンジジュース コーラ 炭酸飲料

ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認しましょう。

©少年写真新聞社2025

必ず 食べよう！朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



©少年写真新聞社2025



今月の献立より



2025 年（令和 7 年）4 月 13 日から 10 月 13 日の 184 日間、大阪・関西万博が開催されています。

「いのち輝く未来社会のデザイン」というテーマのもと、人類共通の課題解決（SDGs の達成）に向けて、世界中から集まる人々がアイデアを交換し、新しい技術やアイデアを創出することで、持続可能な未来社会の実現を目指すことが目的で開催されています。

「万博」では、新しい技術や商品が生まれ生活が便利になる「きっかけ」となります。そんな「万博」が、今、大阪で開催中です。

7 月の給食は、知らない国の食文化に出会い、知りたいと思う「きっかけ」になればと思い世界の料理に挑戦します。

2 日（水）『アメリカ』



アメリカ料理は、様々な文化が混ざり合い、地域によって特徴が異なる幅広い食文化です。様々な美味しい料理があります。「アップルパイ」はアメリカで「おふくろの味」を連想するデザートです。

3 日（木）『ギリシャ』



ギリシャはエーゲ海とイオニア海に浮かぶ数千の島々をようするヨーロッパ南東部の国です。「ムサカ」はギリシャの代表的な家庭料理です。なすとじゃが芋をミートソースにホワイトソースを重ね焼きにしたラザニアのようなものです。

4 日（金）『台湾』



「千と千尋の神隠し」のモデルとなった街並みが有名です。「ルーローハン」は豚肉に香辛料を加え、ごはんの上にかけて丼めしです。

9 日（水）『中国』



世界で最も人口の多い国であり、面積も世界で 3 番目に広い国です。中国では、家に人を招く時に、たくさんの料理を用意することが、おもてなしだと考えられています。「ジャージャー麺」は甘辛い肉みそをかけて食べるのが特徴です。給食でも人気メニューの一つです。

14 日（月）『韓国』



「キムチ」や「ビビンバ」など私たちに馴染み深い韓国料理。「ヤンニョムチキン」は鶏肉のから揚げにコチュジャンベースの甘辛だれで味をつけたものです。

さあ！！給食で世界料理を楽しみましょう♪