

給食だより

No.4

川崎市立梶ヶ谷小学校
令和8年6月30日

水分と食事で熱中症を防ごう！

いよいよ本格的な暑さがやってきました。気温が上がると、熱中症のリスクが高くなります。熱中症を予防するには、しっかり睡眠をとる、朝ごはんを必ず食べる、こまめに水分補給を行う、この3つのことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなります。喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとりましょう。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しょう。

簡単！スポーツドリンクの作り方

水…1ℓ
食塩…1～2g
(0.1～0.2%)



砂糖…40～80g
(4～8%)
レモン汁…お好みで

ご家庭にあるもので簡単に作ることができます。不足している塩分・ミネラルの補給に役立ててください。



熱中症予防
4つのポイント

暑さを避ける

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える

～7月の献立について～

7月の給食目標は「夏の食生活について考えよう」です。6月に引き続き、食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して献立を作成しました。

夏休み前の給食は7月16日(木)までです。夏休み明けの開始日は9月1日(火)です。

【6日(月) 行事食：七夕】

ごはん さばの塩焼き 梅きゅうり そうめんスープ セタゼリー 牛乳

【新献立】

10日(金)「ミックスフルーツ」

黄桃、白桃、りんご、洋梨のシロップ漬けです。従来使用していた果物の缶詰の代替として使用します。

13日(月)「たまねぎドレッシング」

鶏肉とトマトのうまみに、チーズのコクが加わった夏の熱い時期にも食べやすい献立です。

【季節の食材】

ズッキーニ かぼちゃ とうがん きゅうり なす さやいんげん
とうもろこし 枝豆 にんにく すいか

