

給食だより No.3

令和6年7月
川崎市立西菅小学校

梅雨から夏にかけてのこの時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足やあさごはんを抜くと、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

水分補給のポイント

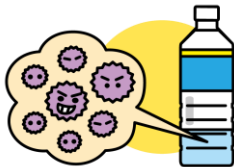
のどが渇いたと
感じる前に飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



あせ汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



食欲がないときは？

香辛料や香味野菜は食欲を増進する効果が期待されます。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。給食でもカレー粉や豆板醤などの調味料、にんにく・しょうがなどの食材を取り入れ、工夫をしています。



7月の献立の紹介

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配慮して作成しました。

「七夕」の行事食(7月4日)

ごはん 牛乳 さばの甘辛揚げ 梅きゅうり そうめんスープ セタゼリー

給食で使用する季節の食品

ズッキーニ かぼちゃ きゅうり ピーマン とうがん トマト なす さやいんげん

とうもろこし えだ豆 こんぶ

はじめて給食に登場する献立「マーボー丼」(7月5日)

「マーボー」は、ひき肉や豆板醤を使った料理のことをさし、そら豆や唐辛子から作る豆板醤は辛さやうまみを出すことができます。ごはんとの相性もよく、暑い時期でも食欲が出やすい味付けです。豚ひき肉がたっぷり入った餡で豆腐を煮込んで仕上げます。

7月19日(金) 本校献立を実施します!

ガパオライス 牛乳 ゆでとうもろこし 野菜スープ

☆川崎市の給食では全市統一の献立を実施していますが、年に2回、各校独自の献立『本校献立』を行っています。日程や献立の内容は、各校の行事や特色、地域、嗜好などを考慮して決定しています。今回は1年生がとうもろこしの皮むきをし、給食で提供する予定です。

献立名	食材料・アレルギー情報 (※特定原材料8品目)
ガパオライス	精白米 油 にんにく 豚ひき肉 たまねぎ にんじん たけのこ水煮 塩 こしょう 砂糖 しょうゆ みりん 豆板醤 オイスターソース ピーマン
牛乳	(※乳)
ゆでとうもろこし	とうもろこし 塩
野菜スープ	油 とり肉(皮なし) にんじん もやし キャベツ 塩 こしょう 中華スープの素 しょうゆ 片栗粉 ごま油