

給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

令和8年 5月号

新緑の香りがすがすがしい季節になりました。これからは、夏を思わせる暑さの日が多くなってきます。また、体育祭の練習や部活動など、活動する時間が増えてくるこの時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症を起こしやすくなります。今月は、熱中症予防のための水分補給のポイントについてお知らせします。

熱中症を予防しよう!

熱中症とは

熱中症は、高温多湿が原因で体温が上がり、体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節ができず体内に熱がこもることによって引き起こされます。

【主な症状】

- 手足や腹筋のけいれん、筋肉痛
- 全身のだるさ、めまい、吐き気、頭痛
- 脈が速くなり、顔面蒼白となる
- 足がもつれる、ふらつく、転倒する
- 突然座り込む、立ち上がれない

【熱中症が疑われる時は】

- ▶ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難する
- ▶ 衣服をゆるめ、体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ▶ 経口補水液を飲む

水分を自力で飲めない、応答がおかしい時は、すぐに救急車を呼びます!



体の中での水分の働き

中学生から大人は、体重50kgの人なら約30kg(60%)が水分です。体の中の水分は汗をかくことにより体温を調整する、血液や尿として栄養素や老廃物を運搬するなど重要な働きがあります。



1日に摂取する水分
 食事 約1,000mL
 飲み水 約1,200mL
 体内で作られる水分 約300mL



1日に排泄する水分
 尿 約1,400mL
 便 約100mL
 汗 約600mL
 呼吸 約400mL

1日に約2,500mLの水分が排泄されるため、同じくらいの水分が必要です

水分補給のポイント

のどの渇きは、すでに水分不足の状態です。また、発汗によって水分とともに塩分が失われます。天候や運動の状況に応じた補給をしましょう。

給食1食の水分約650ml (牛乳200ml含む)



- 食事から、栄養だけでなく水分や塩分も同時にとることができます。
- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事や、朝・昼・夕の3食をきちんととることで、栄養を体中に運ぶことができます。

普段からこまめな水分補給が必要です。1日で1.2リットルが水分補給の目安です。



のどが渇く前に水分補給をし、起床時、入浴前、就寝前などにコップ1杯分くらいの量を補給しましょう。



軽い運動をする場合

のどが渇く前にお茶が水を飲みましょう。



真夏や長時間の運動など大量に汗をかく場合

塩分補給のためにスポーツドリンクなどを活用しましょう。



月	火	水	木	金
<p>学校給食レシピとレシピ動画を公開中!</p> <p>*がった料理はレシピやレシピ動画を紹介しています。ご家庭でも給食の味を楽しんでください。</p> <p>URLをクリック⇒ https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html</p>				
<p>川崎市LINE公式アカウントで給食献立の配信が始まりました!</p> <p>受信設定から配信を希望する中学校等のブロックを選択すると、毎週金曜日15時に翌週の献立のお知らせを受け取ることができます。</p> <p>クリックすると友だち登録できます</p>			<p>端午の節句の行事食</p> <p>たけのこごはん (しょうゆごはん)</p> <p>7日 焼きつくね 沢煮椀 かしわもち 牛乳★(乳)</p> <p>821kcal 33.9g</p>	<p>フィッシュサンド (丸パン★小) ホキフライ(小) 中濃ソース)</p> <p>1日 バジルポテト コーンクリーム スープ(乳) 牛乳★(乳)</p> <p>823kcal 31.1g</p>
<p>11日 とりむね肉の ひつまぶし風照焼丼 (麦ごはん) ひじきのサラダ* 豚汁 牛乳★(乳)</p> <p>906kcal 40.5g</p>	<p>12日 高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) キャベツのみそ汁 冷凍みかん 牛乳★(乳)</p> <p>768kcal 30.4g</p>	<p>13日 麦ごはん たららのトマトソース 野菜ソテー 白いんげん豆のポタージュ(乳)小 牛乳★(乳)</p> <p>866kcal 36.8g</p>	<p>14日 ごはん 蒸ししゅうまい(小) 春雨の塩炒め 卵入りチゲスープ(卵) 牛乳★(乳)</p> <p>813kcal 29.9g</p>	<p>15日 野菜入りスタミナ丼* (麦ごはん) ピリ辛中華スープ 牛乳★(乳)</p> <p>779kcal 33.7g</p>
<p>18日 麦ごはん とり肉のオニオンソース じゃが芋と豆のサラダ ミネストローネ* 牛乳★(乳)</p> <p>866kcal 32.1g</p>	<p>20日 麦ごはん 梓内下部の数字は、エネルギー(kcal)とたんぱく質(g)を表示しています。</p>	<p>20日 麦ごはん さばの塩焼き じゃが芋入り野菜炒め かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>855kcal 32.0g</p>	<p>21日 麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め* キャベツの塩こんぶあえ 青菜ときのこのスープ 牛乳★(乳)</p> <p>769kcal 33.3g</p>	<p>22日 麦ごはん ポークカレー* (小) ピクルス 牛乳★(乳)</p> <p>836kcal 29.1g</p>
<p>25日 麦ごはん とり肉のしょうが煮 にんじんしりしり* 豆腐のすまし汁 牛乳★(乳)</p> <p>784kcal 37.0g</p>	<p>26日 麦ごはん ごま塩 ちくわの磯辺揚げ* (小) 煮びたし けんちん汁* 牛乳★(乳)</p> <p>817kcal 29.6g</p>	<p>27日 麦ごはん チキン ストロガール(乳)小 キャベツのスープ煮* 牛乳★(乳)</p> <p>867kcal 30.2g</p>	<p>28日 ごはん 生揚げのオイスター炒め 塩だれ野菜 肉団子中華スープ* 牛乳★(乳)</p> <p>800kcal 32.8g</p>	<p>29日 麦ごはん あじのカレー揚げ もやし炒め 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>753kcal 31.9g</p>

※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、豚肉、キャベツ、小松菜は複数の産地より調達します。

※「かわさきそだち」(市内産)の野菜

18日 ミネストローネ「トマト」

22日 ピクルス「キャベツ」

(天候の影響により、県内産、市内産食材を使用できない場合があります。)

※給食休止日が学校ごとに異なりますので、ご注意ください、学校からの配布物などでご確認くださいようお願いいたします。

※★のついているものは、学校に直接配送されます。

菜葉ちゃんのイラストのある日は「かわさきそだち」の使用日です。

食物アレルギーの情報や給食で使用

する食材の産地、放射能検査の結果については、HPに掲載しています。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/000037906.html>

学校給食費の口座振替日(納期限)

【第1期】(4・5月分)

6月30日(火)

※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をしていただきますようお願いいたします。

給食での食物アレルギー情報について

「卵、乳、小麦」を使用している献立に(卵)(乳)(小)を記載しています。

このうち、除去できるものについては除去食対応をします。

※特定原材料のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみ、カシューナッツは使用しません。また、キウイフルーツ、その他の木の果類(カカオ・栗・杏仁を除く)は使用しません。