

7月給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2025年7月号

暑い日が続き、たくさん汗をかく季節がきました。私たちの体は汗をかくことで体温を一定に保っています。大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。脱水が進むと熱中症になってしまうので、しっかりと水分補給をすることが大切です。これからますます暑くなります。夏を元気に過ごしましょう！

夏バテしていませんか？



夏バテとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。主な症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏バテの対策を行いましょう。

-----夏を元気に過ごすための**夏バテ対策**-----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

奈良県産食材（7月使用分）

米 パン 米粉 青ねぎ そうめん こんにゃく たまねぎ



見直そう！ 間食の とり方



食べる内容を 考えよう



食べる量を 考えよう



時間を決めて 食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄分など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分の摂り過ぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。



令和7年度の食育の日は「世界の料理」をテーマに実施します。

今月の食育の日の献立は7月9日「フランスの料理」



フランスはヨーロッパに位置し、芸術や音楽などの文化的な歴史が色濃く残る国です。フランスの食文化は、コース料理などの豪華な料理から、質素な家庭料理とバリエーションが多いことが特徴です。

「クロック」はフランス料理の「クロケット」がもととなっています。フランス語で「クロケー」がパリパリと音を立てて噛むという意味でそこから名づけられた説が有力とされています。

「チキンフリカッセ」はフランスのロワヌ地方の家庭料理で、炒めた鶏肉にたまねぎやきのこを加え、生クリームなどで煮込んだ料理です。

「ラタトゥイユ」はプロヴァンス地方の郷土料理で、野菜を煮込んだ料理という意味があります。夏の時期に旬を迎える、トマト、なす、ズッキーニ、黄色ピーマンなど、たくさんの野菜が入っています。おいしくいただきます！

通信欄

○食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。

○広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。