

7月給食だよ

魚津市健康センター

お子さんの熱中症予防していますか？

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分代謝機能が未熟なため脱水になりやすいと言われています。脱水の状態になると便秘を引き起こしやすくなることもあります。その上、子どもは自らの体調の変化を訴えられないことが多く、周囲の大人が気にかけていく必要があります。熱中症予防には適切な水分補給をしていくことが大切です。

夏場の水分補給について考えておきましょう！

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



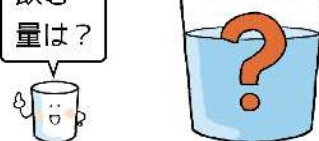
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

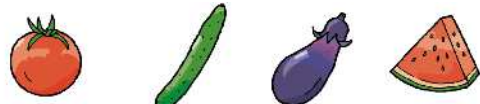
飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華



トマト きゅうり なす スイカ



★作ってみませんか？

特に夏場は、給食でも必ず汁物を入れるようにしています。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



手づくりスポーツドリンク

(材料)

水	1ℓ
塩	1～2g
砂糖	40～80g
レモン汁	適量

(作り方)

①全ての材料を混ぜて作ります。



令和8年

7月予定献立表



日付	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児	午後のおやつ
			★卵・乳なしメニューの日★		
1	水	果汁、カルシウムせんべい	ゆで豚のごまだれ和え、トマト、マーボーなす	ごはん	豆乳、おかき
2	木	牛乳、ウエハース	かぼちゃコロッケ、スティック野菜、キャベツとしらすのスープ	ごはん	ゼリー、クラッカー
3	金	牛乳、お子様せんべい	さばのみそ煮、きんぴら、夏野菜たっぷり汁	ごはん	牛乳、ビスケット
4	土	牛乳、ビスケット	野菜のみそ汁、干物、トマト、味付けのり	ごはん	牛乳、クラッカー
5	日				
6	月	牛乳、ボーロ	鶏肉の唐揚げ、三色ひたし、すまし汁、ミニトマト	ごはん	牛乳、のりせんべい
7	火	牛乳、せんべい	七夕そうめん、キャベツとパインの甘酢和え、シュウマイ	ごはん	牛乳、クッキー
8	水	牛乳、おかき	ハヤシライス、厚焼き卵（ハーフ）、きゅうりのサラダ	ごはん	お茶・麦茶、フルーツポンチ
9	木	牛乳、チーズ	トマトとなすのパスタ、塩きゅうり、卵とコーンのスープ	ごはん	発酵乳、おかき
10	金	牛乳、ビスケット	あじの竜田揚げ、豚肉と春雨の炒め煮、みそ汁	ごはん	牛乳、クッキー
11	土	牛乳、クッキー	豚汁、スクランブルエッグ、きゅうりのドレッシング和え	ごはん	牛乳、せんべい
12	日		★卵・乳なしメニューの日★		
13	月	牛乳、クラッカー	豚肉とピーマンのせん切り炒め、トマト、そうめん汁	ごはん	牛乳、ビスケット
14	火	果汁、お子様せんべい	煮魚、チンゲンサイとひじきのごま浸し、麩のみそ汁	ごはん	豆乳、せんべい
15	水	牛乳、カステラ	とんかつ、ポテトサラダ（レーズン）、野菜スープ	ごはん	牛乳、クッキー
16	木	牛乳、おかき	チーズ入り卵焼き、ごま和え、芋と厚揚げのみそ汁	ごはん	鉄強化飲料☆、おかき
17	金	牛乳、おかき	肉団子の酢豚風、ゆでブロッコリー、春雨スープ	ごはん	牛乳、とうもろこし
18	土	牛乳、ビスケット	肉じゃが、キャベツときゅうりの甘酢和え	ごはん	牛乳、クッキー
19	日		♪毎月19日は食育の日♪		
20	月		海の日		
21	火	飲むヨーグルト、お子様せんべい	魚の黄金焼き、青菜ともやしのナムル、野菜スープ	ごはん	牛乳、かぼちゃ白玉
22	水	牛乳、ウエハース	夏野菜カレー、スクランブルエッグ、胡瓜のごましょうゆ和え	ごはん	ヨーグルト☆、せんべい
23	木	牛乳、みかん缶	焼きそば、トマト、ひたし、コーンスープ	ごはん	牛乳、クッキー
24	金	牛乳、パイン缶	五目卵とじ、きゅうりのおかか和え、みそ汁	ごはん	牛乳、フライドポテト
25	土	牛乳、ボーロ	冷やしきつねうどん、なすとピーマンの卵炒め	ごはん	牛乳、クッキー
26	日				
27	月	牛乳、せんべい	ハンバーグ、即席漬け、豆腐とオクラのみそ汁	ごはん	すいか
28	火	牛乳、ビスケット	コロッケ、きゅうりとキャベツのゴマ酢和え、麩のみそ汁	ごはん	牛乳、クッキー
29	水	牛乳、バナナ	鶏肉の蒸し焼き、ボイルカレーキャベツ、オニオンスープ	ごはん	アイスクリーム
30	木	牛乳、お子様せんべい	納豆そぼろ和え、夏野菜の天ぷら、冬瓜のすまし汁	ごはん	牛乳、カルシウムせんべい
31	金	牛乳、せんべい	魚の香りみそ焼き、切干大根の煮付け、ゆでスナッペン、マカロニスープ	ごはん	ヨーグルトゼリー、お茶・麦茶
ごはん献立		牛乳、ビスケット	カレー風味の炊き込みご飯、白身魚のピーマヨ焼き、トマトスープ	カレー風味の炊き込みご飯	牛乳、カステラ

※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください