



スクールランチ



近江八幡市教育委員会
学校給食センター
0748-37-5110



今日の食育目標

暑さにまけない食事をしよう

梅雨が明けると一気に暑さが厳しくなり、熱中症や夏バテが心配な季節になります。熱中症や夏バテを防ぐには、しっかりと睡眠をとり、1日3回栄養バランスのとれた食事をすること、こまめに水分補給をすることが大切です。



こまめな水分補給を！

のどが渇いているときには、からだの水分がすでに足りていないサインです。のどが渇く前に、1時間に1回くらい、コップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。

★普段の水分補給

糖分やカフェインを含まない水や麦茶

★運動などで汗をたくさんかくときの水分補給

失われた塩分を補うために
スポーツドリンクなどを利用



7月1日は「びわ湖の日」

びわ湖は昔から、多くの人々の生活を支えてきました。私たちの暮らしに必要な水や魚などを与えてくれる、なくてはならない存在です。「びわ湖の日」は、びわ湖の環境を大切にするためにできることをしたり、考えたりする日です。

びわ湖には、たくさんの生き物がいます。びわ湖の恵みをいただくことは、びわ湖を知ること、びわ湖を大切にすることにつながります。

7月3日(月)は、びわ湖の日の献立で「こあゆのカレー揚げ」をいただきます。

びわ湖で育つあゆは、10cmほどにしか育たないことから「こあゆ」とよばれています。



夏の食事のポイント

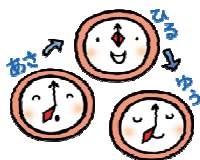
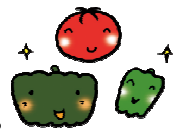


バランスよく食べよう

食事では好き嫌いをせず、よくかんで、バランスよく食べましょう。

野菜をしっかり食べよう

野菜には、体の機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物せんいがたくさん含まれています。特に夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでいるものが多く、からだの熱をクールダウンするのに役立ちます。



規則正しい時間に食べよう

規則正しい食事が、よい生活リズムをつくれます。

おやつは時間と量を決めて

おやつを食べすぎると、夕食をきちんと食べられなくなってしまいます。



つめたいものはほどほどに



つめたいものをたくさん食べすぎると、おなかが冷えたり、夏バテになりやすくなります。

中まで火をしっかり通して食べよう

生ものや、お肉の生焼けなどに注意しましょう。



酸っぱい食べ物を食べよう

酢の物や梅干しは気分がさっぱりし、からだもリフレッシュします。



春雨のツナ炒め

～7/4のこんだて～

ごま油の風味で、暑い夏でも食欲をそそる炒め物です。詳しくは、ホームページをご覧ください。



★市内産食材★

こめ キャベツ きゅうり なす
あお 青ねぎ たま 玉ねぎ スッキーニ

★県内産食材★

パン(小麦) 牛乳 みそ
じゃがいも みつば

スマートフォンやタブレットで検索してください。