



7月給食だより

令和6年度

山梨市教育委員会

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・だれでも」発症する可能性があり、重症化をすると命を落とすこともあります。熱中症予防のため、日頃から体調を整えてこまめな水分補給を心がけることが大切です。



また、睡眠不足や朝ごはんを食べないことにより、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、毎日必ず朝ごはんを食べましょう。

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜更かしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた



食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



オリンピック・パラリンピック給食を実施します!

今年は4年に1度の夏季オリンピック・パラリンピックが開催されます。舞台はフランス「パリ」です。フランスでは、食に関するユネスコ世界文化遺産として、2010年に「フランスの美食術」、2022年にフランスを代表するパンである「バケット」が登録されています。今月は、パリオリンピック・パラリンピックの開催を記念した給食を7月11日(木)に実施します。

給食をとおして世界の料理を知り、食文化について理解を深めてほしいと思います。

給食に登場するフランス料理



ラタトゥイユ

フランス南部の煮込み料理。なすやピーマン、ズッキーニなど、たっぷりの夏野菜をトマトベースで煮込んで作ります。



ポトフ

フランス語で「火にかけた鍋」という意味を持ちます。野菜や肉を鍋でじっくり火にかけて作る代表的な家庭料理です。