



令和8年7月 給食だより



石川県立盲学校

食中毒に注意しましょう！！ 気温や湿度が上昇するこの季節は、食中毒、特に細菌を起因とする食中毒が起こりやすくなります。 食中毒予防の三原則「 つけない 」「 やさない 」「 やっつける 」を守って、食中毒を防ぎましょう。		1 (水) 氷室の日 ご飯 夏野菜の治部煮風 ちくわの磯辺揚げ ポテトサラダ	2 (木) チキンライスの炒り卵のせ わかめの酢の物 豆腐とオクラの中華スープ	3 (金) ご飯 ふくらぎの甘酢餡からめ 中華サラダ オレンジ
6 (月) ご飯 能登野菜 サバの色付け 付) 金糸瓜のサラダ 涼ばん茄子 加賀野菜 加賀太きゅうり入りかき玉汁 石川県	7 (火) 七夕 ツナコーントースト・トースト 七夕サラダ にんじんポタージュ 冷え冷え ぶどうゼリー	8 (水) 冷やし中華 揚げ餃子 さつま芋のレモン煮	9 (木) おはなし給食 夏野菜カレーライス もやしの甘酢和え すいか すいかのたね	10 (金) ご飯 スタミナ炒め きゅうりのしそかつお和え ピザポテトの春巻き
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
夏バテ予防 week 暑さに負けない体をつくろう！				
ご飯 ポークピカタの カラフルトマトソース ビーンズサラダ なすとお揚げの味噌汁 ビタミンB1	チリコンカンバーガー にんじんしりしり フルーツヨーグルト 鉄分	夏野菜の トマトソーススパゲティ ツナ海藻サラダ 大豆の甘辛炒め ミネラル類	中島菜飯 石川県 堅豆腐カツ〜カレーソースかけ〜 いしるドレッシングのサラダ 金時草となめこのとろろスープ 加賀野菜 たんぱく質	ご飯 鮭と大豆のあずま煮 付) ピーマンのおかか煮 きゅうりともやしの梅ナムル しゅわしゅわポンチ クエン酸

*牛乳は毎回つきます。 *都合により献立を変更することがあります。

夏バテをふきとばす生活のポイント

気温が高く蒸し暑い日が続いたり、寝苦しくて睡眠不足になると、体が順応できず、体が疲れやすくなります。また、体調をくずしやすくなります。このような**夏バテを防ぐための生活**のポイントをお伝えします。

① 運動

一日に一回は、外で汗ばむ程度の運動をしましょう。体がしだいに暑さに慣れて、体温調節が上手できるようになります。熱中症予防にもなります(暑熱順化といいます)。



② 食事

朝・昼・夕の3食を規則正しく食べることや、**主食・主菜・副菜**をそろえた栄養バランスのとれた食事が大切です。

★ポイント★

- ・麺料理は具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります。
- ・旬の夏野菜はビタミン・ミネラルが豊富なのでおすすめです。
- ・酸味や香辛料・香味野菜などで食欲アップを！



③ 休養・睡眠

早寝・早起きを心がけ、**規則正しい生活**を送りましょう。

ばらばらの時間に寝たり起きたりすると、体のリズムがくずれやすくなります。

★ポイント★

- ・冷房や扇風機を活用して、室温や湿度を調節しましょう。



④ 水分補給

- ・のどの渇きを感じる前から、早めに、こまめに水分を補給しましょう！

(人間は、軽い脱水状態ではのどの渇きを感じないからです。)

- ・普段の水分補給は水かお茶がおすすめ
- ・大量の汗をかく時は、スポーツドリンクを選びましょう。

