



7月給食だよ！

令和7年6月27日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ



熱中症を防ぐ水分補給

梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

水分補給に向かない 糖分の多い飲み物

ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認しましょう。



飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろってそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。



捨てずに食べよう！使い切りのすすめ

野菜のふだん捨ててしまう部分も、料理に使いましょう。にんじんの皮をむかずに使ったり、ピーマンを丸ごと焼いたり、しいたけの軸やブロッコリーの茎などを料理に入れたりすることで、ごみを減らし、食品ロス削減にもつながります。

皮も！ 種も！ 軸も！ 茎も！



7月7日は七夕



七夕は、離れ離れになった織女（織姫）と牽牛（彦星）が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。給食では、7日(月)に、七夕ちらし寿司・七夕汁を出す予定です。汁の中には、そうめんに加え、星をイメージしたオクラを入れます。

渋谷区コラボ給食：ブルガリア

ブルガリア共和国の大使館は渋谷区の代々木にあります。ブルガリアの料理を渋谷区の小中学生の皆さんにも食べてほしいと大使館の方が本場のレシピを教えてくださいました。7月8日(火)にブルガリア料理が出ますので、楽しみにしてください。