



7月給食だより

令和7年度
境港市学校給食センター



旅行や海などに出かけることが多くなる夏は、夏ばてや熱中症に特に注意が必要です。
冷たいものの取りすぎに注意し、栄養バランスの良い食事と、こまめな水分補給を心がけて、元気に夏を過ごしましょう。

----- 夏を元気にすごすための **夏ばて対策** -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に
こまめに飲みましょう。
(お茶や水、牛乳がおすすめです。)

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を
組み合わせて食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりは、胃腸が冷えて
消化機能が低下し、食欲が落ちて
しまいます。常温のものや温かい
食べものも、とるようにしましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は、体力の回復に効果的です。
夜ふかしをしないで十分な睡眠をとしましょう。

夏野菜を食べよう



トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどの
夏野菜には、汗で失われるビタミン類や
水分がたっぷり含まれています。積極的に食べましょう。

夏野菜には、肌を守る効果
があるため、食べると日焼け
対策にもなりますよ！



朝ごはんはとっても大切！！

みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか？
朝ごはんを食べるといいことがたくさんあります。
朝起きた時の体はエネルギー不足で、最も体温が
低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が
上がり、脳や体にスイッチが入ります♪

【効果】

① 体や脳の
エネルギーになる



② 体温が上がる



③ 脳の働きを
活発にする



④ 排泄を促す



★おすすめレシピ

～アクアパッツア（6月27日）～

【材料】～4人分～

- ・さわら（50g程度）・4切れ
- ・白ねぎ・・・1/2本
- ・アスパラガス・・・1本
- ・ミニトマト・・・4こ
- ・にんにく・・・1g
- ・オリーブ油・・・小さじ2
- ・白ワイン・・・小さじ1
- ・塩・・・2g
- ・こしょう・・・少々
- ・カップ（鯖が入る大きさ）4個

白身の魚がおすすめです。
ぜひ作ってみてください！



【作り方】

- ① さわらの両面に塩（調味料外）をふり、10分ほど置き、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ② にんにくはみじん切りにし、白ねぎとアスパラは、ななめに2cm程度の長さに切る。
- ③ ★を混ぜ合わせておく。
- ④ カップにさわらを入れ、③をかける。ねぎ、アスパラ、ミニトマトをのせる。
- ⑤ 240℃に温めたオーブンで、約10分焼く。
※オーブンの温度や時間は、調整をしてください。

7月の給食費の口座振替日は、**7月31日(木)**です。

便利な口座振替を利用しましょう。