



8月給食だより

れいわ ねん がつ にち
令和7年7月25日

りくべつちようきゅうしょく
陸別町給食センター

夏の食生活について

暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



暑さに負けない夏の食生活

朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



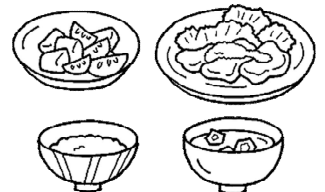
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう



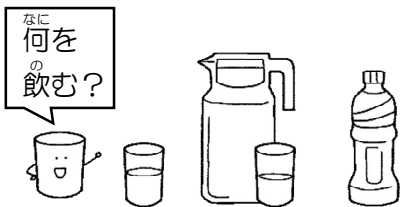
冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう



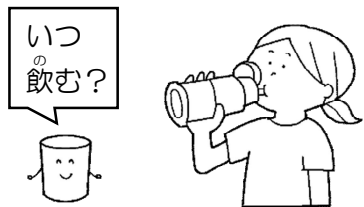
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

熱中症を予防する

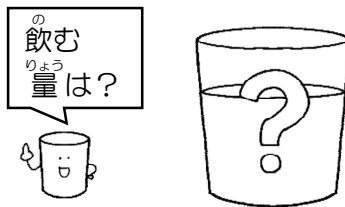


普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

水分補給のポイント

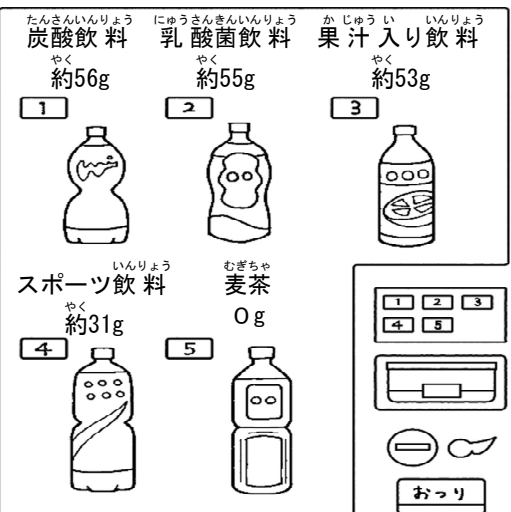


のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



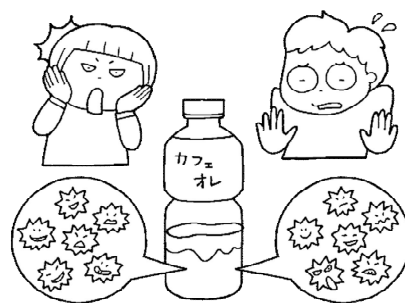
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

砂糖の量はどのくらい？



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中にある細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているため、飲みすぎないようにしましょう。

献立のお知らせ

1日：麦ごはん・鹿カツみそだれがけ

小松菜の梅おかか和え・陸別産干し椎茸とベーコンの沢煮椀

8月1日は町民試食会です。普段子どもたちが食べている給食を食べられる機会です。

大麦を混ぜた『麦ごはん』は不足しがちな食物繊維を補うことができます。

鹿カツみそだれがけには、陸別町で狩猟されたエゾシカ肉を、陸別町農畜産物加工研修センターで加工していただいています。薄切り肉をミルフィーユ状に重ねて油で揚げること、臭みが少なく、ジューシーで食べやすくなります。

沢煮椀には、陸別町のゲゼレ工房で製造している干し椎茸とベーコンを使用しています。かつお節、昆布、干し椎茸、ベーコンと様々な食材の出汁が効いたすまし汁です。

20日：夏のミネストローネ

夏野菜のズッキーニやトマトを使ったミネストローネです。夏野菜は夏の疲れを取るビタミンCが摂れます。また温かいスープは冷たい食べ物で弱った胃腸のはたらきを助けます。

27日：ホットドッグ

ホットドッグのウィンナーには、陸別町のゲゼレ工房で手作りしてあらびきウィンナーを使用しています。



29日：焼肉丼

8月29日は「焼肉の日」です。給食では焼肉のたれから手作りしています。焼肉丼には豚肉を使用しており、夏バテから回復するためのビタミンB群が含まれています。

