

7月給食だより



今年は早い時期から、「夏」を感じるような気温の高い日が多くありましたが、これから更に気温も湿度も高くなり、本格的な「夏」がやってきます。

暑さや室内外の気温差などで体調を崩しやすい時期です。食事面からも健康管理をしていきましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

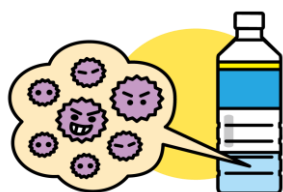
暑い日が多くなるこの時期、特に気をつけなくてはならないのが『熱中症』です。熱中症は、“いつでも、どこでも、誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命に危険が及ぶこともあります。

熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝食欠食は、熱中症のリスクを高めてしまいます。しっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べ、体の調子を整えて、元気に“夏”を過ごしましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は、水や麦茶などの甘くない飲み物です。

汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分も入った飲み物も利用しましょう。



飲みかけのペットボトルを、そのまま放置していませんか。
飲みかけの状態では、細菌が増えて、食中毒を起こす危険性が高まります。口をつけ
たら、早めに飲み切るように心がけましょう。



夏の時期は、水筒を持ち歩く機会も多くなると思います。
水筒を持ち帰ったら、パッキンなどの取り外せる部分は取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、
しっかりと乾かしましょう。

食事には栄養はもちろんのこと、水分や塩分も含まれています。
しっかり食べて、食事からも水分補給をしましょう！

令和6年7月 献立予定表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜日	主食	主菜	副菜・汁物・デザート・牛乳等	変更 締切	
17:30～17:55 期末考査_1日目	1	月	たこめし	鶏肉の ねぎ塩だれ	わかめの和え物・すまし汁・くだもの・牛乳	6/19 (水)	
17:30～17:55 期末考査_2日目	2	火	照焼きチキンバーガー		ヨーグルトドレッシングサラダ・スコッチ ブロス・キャラメルポテト・牛乳		
17:30～17:55 期末考査_3日目	3	水	ご飯	魚のムニエル ラタトゥイユ添え	パンプキンポテトサラダ・洋風たまご スープ・グレープフルーツゼリー・牛乳		
17:30～17:55 期末考査_4日目	4	木	カオマンガイ		カレー風味サラダ・トマトと卵のスープ・ くだもの・牛乳		
17:30～17:55 30min×4限	5	金	鮭ちらし寿司		さといも入りチーズおかか和え・ そうめん汁・セタゼリー・牛乳		
17:30～17:55 45min×2限(臨時)	8	月	ピリ辛みそ豚丼		ごまだれ春雨サラダ・中華スープ・ 杏仁豆腐・牛乳	6/26 (水)	
17:30～17:55 45min×2限(臨時)	9	火	麦ごはん	おろし ハンバーグ	ズッキーニサラダ・みそ汁・冷凍みかん・ 牛乳		
17:30～17:55 45min×2限(臨時)	10	水	ご飯	白身魚の クリームソース	ポパイサラダ・レンズ豆入りカレースープ・ くだもの・牛乳		
17:30～17:55 45min×2限(臨時)	11	木	チキンライス		コールスローサラダ・チキンポトフ・ヨーグル トムース ブルーベリーソースかけ・牛乳		
17:30～17:55 45min×2限(臨時)	12	金	麦ご飯	青椒肉絲	小松菜とジャコのごま和え・ 中華風コーンスープ・りんごゼリー・牛乳		
	15	月	*** 海の日 ***				7/3 (水)
17:30～17:55 キャリアガイダンス	16	火	ご飯	ゆで豚の 薬味だれ	夏野菜のみそ炒め・すまし汁・ 黒糖きなこ白玉・牛乳		
17:30～17:55 薬物乱用防止教室	17	水	夏野菜のかき揚げうどん		ごましょうゆ和え・ほうじ茶ゼリー・牛乳		
17:30～17:55 交通安全教室	18	木	ひじき ごはん	ししゃもの ごま天ぷら	じゃこ和え・ ^{ごじろ} 呉汁・くだもの・牛乳		
17:30～17:55 終業式	19	金	夏野菜カレー		グリーンサラダ・かぶとじゃがいもの スープ・フルーツヨーグルト・牛乳		

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※1学期の給食は7月19日(金)終了予定です

< 7月分の給食予約 >

6月19日(水)までに予約をしましょう。