



# 給食だより



令和7年度 7月号  
都立世田谷泉高等学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑い夏を元気に過ごすためには、「水分をこまめにとる」とことと「冷たいものをとりすぎない」ことが大切です。

## 水分をこまめにとる

### ◆のどが渇く前に水分をとりましょう

汗をたくさんかくと、体から水分が出ていきます。体内の水分が少なくなると、めまいや体温上昇などを引き起こし、熱中症の危険があります。



### ◆飲み物の種類に気をつけましょう

スポーツドリンクは運動したときや、汗がたくさん出てぐったりしたときに役立ちます。しかし、口当たりがよいからといって、水代わりにたくさん飲んでいると糖分や塩分のとりすぎにつながります。



### ◆旬の食材を食べましょう

食べ物からも水分補給ができます。夏が旬の野菜や果物には水分が多く含まれています。

## 冷たいものをとりすぎない

冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて機能が低下し、食欲不振や消化不良を引き起こします。また、食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料を活用することで食べやすくなります。



## 給食紹介 ～5月の行事食（端午の節句）～



中華ちまき・わかめと青菜のお浸し  
中華風コーンスープ・抹茶小豆ゼリー・牛乳  
中華ちまきは1つずつ竹の皮で包んで蒸しました♪

## ～世界の料理（イギリス）～



麦ご飯・フィッシュフライ  
アイルランド風ポテトサラダ  
きのこのソテー・スコッチブロス・牛乳