

令和5年7月

学校給食献立表(小学校)

高石市学校教育委員会

Table with 14 columns (7月3日 to 7月18日) and 14 rows (食品名, 色, etc.). It lists daily school lunch menus with color-coded allergen information.

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

※ 悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。

赤 → 血や肉や骨のもとになるもの
黄 → カや熱のもとになるもの
緑 → 体の調子をとのえるもの

平均エネルギー量：600kcal

Table with 2 columns (7月19日, 水) and 14 rows (食品名, 色, etc.).

「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取組みを進めています。
★は「大阪産」
♣は「高石産」です。
今月は「たけのこ」「小松菜」「ピーマン」「パプリカ」「なす」です。

Table with 2 columns (食品名, 原材料(アレルギー27品目等)) and 14 rows listing allergen information for various menu items.

水分補給について考えよう!
なぜ、水分を補給しなくてはならないの?
私たちの体は、半分以上が水分でできています。体の中の水分は、体温を調節したり、血液や体液の濃さを調整したり、体に必要なものを選び、必要でなくなったものを外に出すなど、大切な働きをしています。でも毎日、尿や便、汗や吐く息などから水分が出ていくので、その分の水分を食事や飲み物から補給しなくてはなりません。汗を大量にかいたり、下痢をしたりするなどして体内の水分が不足すると、脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険な状態になる場合もあります。

水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめに、コップ1ばい程度とることが大切です。特に、朝起きたときや、お風呂に入る前後など、意識して水分補給をしましょう。
また運動するときには、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとりましょう。のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。