

## 熱中症予防を強化しましょう！

気温が高い日が続いています。気温が30℃を超えると熱中症を発症する人が増えます。熱中症を予防するにはしっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが大切です。学校へは十分な水分を持って登校してください。

★こまめな水分補給

★「早寝・早起き・朝ごはん」



「水筒、持った？」の声かけをお願いします。



朝ごはんにすいか・きゅうり等水分の多い食材を食べるのもおすすめ！

## 休みの日に気をつけたい栄養

もうすぐ、夏休みです。給食がない日はカルシウムが不足しがちという結果が、過去の食生活の調査で出ています。カルシウムは、成長期の子どもたちにとって、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。夏休みの期間、牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

### カルシウムを多く含む食品



## 夏休みにおすすめの本

### ●「給食室のいちにち」

発行：少年写真出版社

今年度の青少年読書感想文の中学年課題図書です。毎日食べている給食のひみつを探る絵本です。

3, 4年生だけでなく、1～6年生まで楽しめる内容です。



### ●「やきざかなののろい」

発行：ポプラ社

低学年の人におすすめの絵本です。とてもユーモラスな絵本で、読み終わった後に、焼き魚が食べたくなります。



## 旬のもの（きゅうり）を使った料理

### ～ きゅうりのおかか煮 ～

材料（4人分）

- きゅうり・・・2本
- 花かつお・・・ひとつかみ
- 砂糖・・・小さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1/2
- ごま油・・・小さじ1/2
- 油・・・小さじ1/2
- 水・・・小さじ1

作り方

- きゅうりは縦半分に切り、1cmくらいの斜め切りにする
- フライパンに油を入れ、きゅうりを炒める
- 砂糖・しょうゆ・水を入れて煮る
- 花かつおとごま油を入れて十分に煮て仕上げる



## 食育クイズ！



【問題】

きゅうりの花の色は、何色でしょうか？

- ① しろ
- ② きいろ
- ③ むらさき

## 地場産物を使った親子料理教室を開催します！

以下のとおり、地場産野菜を使った料理教室を開催します。参加申込などの詳細は、給食協会ホームページをご覧ください。

対象：小学校6年生の児童・保護者

内容：地場産野菜を使った給食献立

費用：無料

（公財）堺市学校給食協会 URL：http://www.city-sakai-gk.jp/

## 中学校給食について



令和7年度から開始する堺市全中学校での全員喫食制給食についてお知らせします。

今回は第1給食センター（中区八田西町）の配送校と、開始時期をご紹介します。

〔給食開始予定〕令和7年6月～

〔配送校〕29校

月州、浅香山、殿馬場、三国丘、大浜、陵西、旭、東百舌鳥、八田荘、深井、深井中央、日置荘、南八下、浜寺、上野芝、鳳、津久野、浜寺南、金岡北、八下、陵南、長尾、金岡南、五箇荘、中百舌鳥、大泉、美原、美原西、さつき野