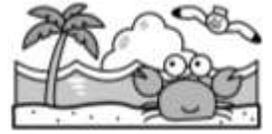


# 7月給食だより

令和7年 7月

奥多摩町学校給食センター



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。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。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。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、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

のどが渇いた  
と感じる前に  
飲む



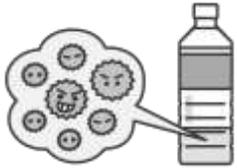
コップ1杯程度を  
こまめに  
飲む



汗をたくさん  
かいたときには  
塩分も一緒に  
とる



水分補給の基本は水や麦茶で、  
汗をかいたときにはスポーツ  
ドリンクなども利用しましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

### ★わさびーカップコロッケ★

7月17日は、古里小の3年生がお世話をした治助いもと奥多摩特産のわさびをつかったコロッケが登場します。今年はカップコロッケといって、オープンで焼きあげるコロッケです。上にかかったコーンフレークのサクサク感がいいアクセントです。楽しみにしててください。



～保護者の方へ～

1学期最後の給食だよりとなりました。これまでお読みくださりありがとうございました。2学期の給食開始は奥多摩中学校は9月1日(月)、古里小学校・氷川小学校は2日(火)です。献立表の配布は始業式を予定しております。そのため、最初の献立を以下に掲載します。アレルギー対応の無い献立にしました。(チキンカツのつなぎの卵は不使用です。)

これからも学校給食センター一同、一生懸命給食運営をさせていただきます。今後ともよろしく願いいたします。

## 9月1日(月)のこんだて

※奥多摩中学校のみ

横割り丸パン 牛乳

チキンカツ(ソース)

せんキャベツ

ミネストローネ



## 9月2日(火)のこんだて

豚キムチ丼 牛乳

春雨サラダ

なし

