



7月

令和8年度7月号

調布市立調布中学校

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



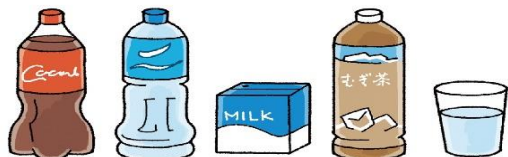
のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



★今月の給食から★

- 7日(火) 七夕献立：七夕寿司と天の川に見立てた天の川汁になります。
- 10日(金) 納豆の日：納豆に刻んだオクラと沢庵を入れたものになります。
- 16日(木) 1学期給食最終日：リザーブ給食になります。
セルフバーガー（クリスピーチキン・メンチカツ）
デザート（シャーベット・フロースヨーグルト）
どちらかを選びます。

夏休み親子料理教室のご案内

「木島平産の野菜をたくさん使った
給食のメニューを作ろう」

日時：令和8年8月4日(火)～7日(金) 9:50～

場所：文化会館たづくり 10階 調理室

対象：市内在住小学校3年生から

中学3年生とその保護者（2人1組）

内容：木島平のごはん、夏野菜の豚肉巻き

油揚げのサクサクサラダ

なめことなすの味噌汁

木島平村のリンゴゼリー

野沢菜漬け

※詳細は7月5日号の市報をご覧ください。



学校給食65周年記念 調布市学校給食展

見て・ふれて・学べる
給食の楽しい展示がいっぱい！

日時：令和8年8月4日(火)9:30～16:00

8月5日(水)9:30～12:00

会場：調布市文化会館たづくり 2階 南ギャラリー
調布駅広場口から徒歩4分

入場無料

イベント内容

- 昔と今の給食をくらべてみよう！
- 回転釜体験
- 献立、地場野菜コーナー
- 魚つりゲーム・豆つかみゲームなど



ぜひみなさんでお越しください！