



給食だよ!

令和7年6月27日
調布市立神代中学校

いよいよ本格的な夏の到来です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。
冷たい物のとり過ぎに気を付けて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



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と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。

本格的な暑さの前に

暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう!



のどが渴いている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して調節します。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。

花粉症の人は要注意!

口腔アレルギー症候群について



特定の食べ物が原因となって、体にさまざまな症状が出る食物アレルギー。食べ物や症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが「口腔アレルギー症候群」です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危険を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたら、食べるのをやめて専門医に相談してください。

★花粉との関連が報告されている果物・野菜の一例

 カバノキ科 (シラカンバなど)	 リンゴ、モモ、サクランボ、 キウイ、マンゴーなど	 ヒノキ科 (スギ)	 トマト	 キク科 (ブタクサなど)	 メロン、スイカ、ズッキーニ、 キュウリ、バナナなど
---	--	---	--	--	---



★お知らせ★

・ 11組：2日(水)・3日(木)は職場体験のため給食はありません。

・ 1学期給食最終日の17日(木)はリザーブ飲み物です。

- ①ジョア②ジョア(ストロベリー)③野菜ジュース(アップル&キャロット)
- ④野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草)の4種類の中から一つ選びます。

※乳製品アレルギーの生徒は、野菜ジュース2種類から選びます。

※りんごアレルギーの生徒は、野菜ジュース(アップル&キャロット)以外から選びます。

※りんご・いちごアレルギーの生徒は、ジョアと野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草)から選びます。

◎夏休み親子料理教室のお知らせ

「木島平村産の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう」



姉妹都市「長野県木島平」の食材を使い、親子で料理した食事を味わいながら、学校給食で使う野菜の知識を深める教室です。

【日時】8月5日(火)~8日(金) 午前10時~午後2時 【場所】文化会館たづくり10階調理室

【対象】市内在住小学3年生~中学3年生のお子さんと保護者 (2人1組)

【メニュー】・手作り枝豆チーズパン・夏野菜のポトフ・オニオンドレッシングサラダ・木島平のりんごゼリ



※詳しくは「市報ちようふ」7月5日号をご覧ください。

