



7月の給食だより



令和8年7月号
調布市立神代中学校

今年もいよいよ夏本番の暑さになってきました。これからの季節、気を付けたいのが「熱中症」です。夏は汗をかいていないようでも、体からたくさんの水分が奪われていきます。のどが渴いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。またきゅうりやトマト、すいか、桃など、おいしい夏野菜や果物は体を冷やす効果があります。上手に食べて夏バテをしない元気な体をつくりましょう。

今月の目標 ～夏の暑さに負けない体づくりのための食事をしよう～



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。

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。無理はせずだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。



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!

～お知らせ～

- ◎1学期の給食は7月16日(木)までです。また、15日は飲み物(野菜ジュース(白ぶどうほうれん草) or 野菜ジュース(赤ぶどう&トマト))の16日はデザート(SOY チョコアイス or フローズンヨーグルト)のリザーブ給食です。どちらか選んだ方のみの提供です。
- ◎給食最終日の給食当番はエプロンセットを洗濯して終業式に御持参ください。
- ◎2学期の給食は9月2日(水)からです。