



給食だより

令和7年7月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380

草津市第二学校給食センター

電話 077-568-5115

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。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方は、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。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを食べましょう。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



7月1日は「びわ湖の日」

滋賀県では、7月1日を「びわ湖の日」と定め、びわ湖の清掃をするなど、環境を守る取組をしています。

この日、学校給食では、びわ湖の幸である「こあゆ」を使った料理、「こあゆの甘辛からめ」を提供します。

7月7日は「七夕」

七夕は五節句の一つで、「七夕の節句」と言います。これは、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。



草津市70周年記念献立

市内中学生が考えた献立から1品の料理が登場します。

7月2日(水)の給食には、松原中学校3年生の生徒が考えた「地場産物をふんだんに使ったビビンパ」が登場します。



2学期の給食は、中学校は**8月27日(水)**、小学校は**8月29日(金)**から始まります。