



給食だより

令和8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」!



日に日に日差しが強くなり、気温や湿度が高くなり、じめじめとした季節がやってきました。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、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を食べていない人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、毎日朝ごはんを食べましょう。

水分補給は、何を飲めばいい?

普段は水やお茶、牛乳などを飲みましょう。汗がたくさん出たときは、塩分やミネラルが含まれた、スポーツドリンクなどがよいでしょう。

清涼飲料水(ジュースなど)は、糖分の摂りすぎになったり、よけいにとどがかわいたりするので、飲みすぎに気を付けましょう。



朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳の血流がよくなって、脳の働きが活発になったり、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促したりする効果もあります。



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、清掃活動をするなど、びわ湖の環境を守る取組をしています。びわ湖のめぐみに感謝し、豊かな自然を次世代に引き継ぐ目的です。

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、「こあゆの米粉天ぷら」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。

給食では、夏野菜のオクラと星形かまぼこを浮かべた米粉麺入りの七夕汁と七夕ゼリーが登場します。



2学期の給食は、中学校は**8月27日(木)**、小学校は**8月28日(金)**から始まります。