

7月 食育だより



尼崎市立学校給食センター

毎日気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。
こまめな水分補給とともに、1日3回の食事をしっかり食べることで熱中症予防を心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



熱中症予防に有効な水分補給



水の役割

体の約60%は、水からできています。飲むことや食べることから摂取した水分は、体内の細胞や血液の中に蓄えられています。蓄えられた水分は血液を循環し、栄養素を体のすみずみまで行き渡らせます。また、体内の老廃物を排出し、新たな水分を取り込めるようにします。

食事からも水分補給

食材にも水分はたくさん含まれています。体に必要な水分量の30～40%は食事からとることができます。食材を調理して食べることで、水分だけでなく、塩分や糖分もいっしょに体内に取り込み、体内の水分を保持することに役立ちます。
牛乳も体の中での水分保持力が高く、カルシウムやたんぱく質を含んでいることから、運動後の水分補給に適していると言われています。



水分補給で注意したいこと

- ◎のどがかわく前にこまめな水分補給をしましょう。
- ◎スポーツドリンクやジュースなど糖質を多く含んでいる飲み物は、たくさん飲むことで糖分のとりすぎにつながります。飲む量や飲むタイミングを考えてみましょう。
- ◎激しい運動をして大量に汗をかいた時には、水分だけでなくナトリウム（塩分）の補給も心がけましょう。そのためには日常の食事をしっかりと食べることが大切です。

作ってみよう!おいしい!楽しい!給食大募集 令和8年度

市制110周年 中学校給食 献立コンクール

テーマ こんな給食が食べたいな! ごはんに合うおいしい給食 ~あまやさいの代表選手「小松菜」を活用して~

応募締切 8/31(月)

応募資格 尼崎市立中学校に在籍する生徒 (同一中学校に在籍する3名以内のグループ可)

応募内容 主食(ごはん)、主菜(肉・魚等)、副菜(野菜等)、汁物(みそ汁・スープ等)を組み合わせた「献立の献立」

応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、献立全体の写真を添付して、中学校へ提出してください。(グループでの応募は1組のみ提出してください)

審査基準

- ・加熱調理を基本とした献立であること
- ・大量調理に適した献立であること
- ・テーマに沿っていること
- ・栄養バランスがとれていること
- ・コンセプトが明確であること
- ・創意工夫がなされていること

審査方法 一次審査:書類審査
二次審査:生徒投票・実食審査

賞 賞状 1名(最優秀賞)1点
賞状 2名(優秀賞)2点
賞状 3名(佳作)3点
入選は複数選出します。

表彰の上位5作品は実際に給食に登場します! 参加者全員に参加賞があります!

令和7年度最優秀賞

主催:尼崎市のみどり
協賛:市制110周年と75周年の市ラジ
対象:2学期のみのこと(かつまいのみを汁)

※応募用紙は学校で配布されます。



今年で4回目の開催となる献立コンクール。
今年度のテーマは、
**『こんな給食が食べたいな!ごはん
に合うおいしい給食~あまやさいの
代表選手「小松菜」を活用して~』**
です。

尼崎市の110周年にあわせて、尼崎市で栽培されている「あまやさい」の一つ「小松菜」を使用した料理を必ず一つ入れてください。

地域で収穫されたものを地域の中で使用することを「地産地消」といい、地域の活性化にもつながります。みなさんのアイデアで、あまやさいの代表である小松菜をおいしい料理に変身させてみましょう。



夏休み中に確認しておこう!



給食の時間に着ている白衣は、清潔で自分に合ったサイズを着ていますか。
夏休みの間に自分でチェックして、必要な場合は修繕しておきましょう。

- ☑ サイズは自分の体に合っている。
- ☑ ボタンは全部ついている。
- ☑ 帽子のゴムは緩んでいない。できるだけ髪の毛が入り切る大きさになっている。
- ☑ 洗濯してアイロンをかけた清潔なものになっている。

