



あつ ひ つつ 暑い日が続いています

ねっちゅうしょう なつ ふせ しょくせいかつ じゅうよう
熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。

しょくじ あつ ま からだ
食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。



ねっちゅうしょう よぼう

熱中症を予防しよう！

ねっちゅうしょう お じき
【熱中症が起こりやすいのはこんな時期】

- ① まなつ きおん たか とき ② つゆ は ま つゆ あ きゅう あつ とき
真夏の気温が高い時 ②梅雨の晴れ間、梅雨明けの急に暑くなった時

ねっちゅうしょう ひと
【熱中症になりやすいのはこんな人】



しょくじ め とく あさ
食事を抜く（特に朝ごはん）



すいみんぶそく
睡眠不足



はげ うんどう
激しい運動をする

ねっちゅうしょう ふせ すいぶんほきゅう たいせつ
★熱中症を防ぐには、こまめな水分補給がとても大切！！

たいない すいぶん ふそく だっすいしょうじょう お だっすい すす いのち きけん
体内の水分が不足すると「脱水症状」が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

しつない にちじょうせいかつ なか てきど すいぶんほきゅう
室内にいても、のどがかわいていなくても、日常生活の中で適度に水分補給をしましょう。

すいぶんほきゅう みず むぎちや あま にく じく の
水分補給には、水、麦茶、甘くないもの、カフェインを含まないものを飲みましょう。



しょくじ 食事のワンポイントアドバイス ～ ラーメン(カップ麺) ～

ラーメンといえば、お湯を注いで数分待てば食べられるカップ麺が身近な存在ですね。
いろいろな具をトッピングして食べるとおいしさも栄養バランスもアップ！今の季節なら
ミニトマトやちぎったレタスをのせるのがオススメです。また、袋麺の麺と一緒にカット
野菜や冷凍野菜、卵を煮ると具たくさんさんのラーメンを簡単に
食べることができます。他にも乾燥わかめ、ごま、コーン、
ツナ缶などいろいろな食材を加えて工夫してみましょう。



7月 給食献立

愛知県立大府高等学校

日	曜	献立	エネルギー kcal
1	水	ご飯、さんま銀紙焼き、鶏肉と野菜のジンジャーソテー、味噌汁	976
2	木	ミートスパゲティー、お豆とキャベツのサラダ	997
3	金	ソースチキンカツ丼、青じそ和え、味噌汁	809
4	土		
5	日		
6	月	ご飯、魚の中華風ソースがけ、添え野菜、なるとのスープ	833
7	火	豚丼、なめ茸和え、そうめん汁	777
8	水	ご飯、ハンバーグ、ラタトゥユ、大豆とキャベツのスープ	892
9	木	ご飯、豚肉のおろしソースがけ、野菜炒め、味噌汁	777
10	金	ご飯、四川風厚揚げのそぼろ煮、春雨サラダ、中華スープ	928
11	土		
12	日		
13	月	タコライス風、フレンチサラダ、コンソメスープ	970
14	火	冷やしうどん、豚肉とキャベツのポン酢炒め	701
15	水	ご飯、白身魚のレモンソース、冬瓜の煮物、すまし汁	770
16	木	ご飯、タッカルビ、もやしと青梗菜の中華和え	805
17	金	夏野菜カレーライス、ツナサラダ	904
18	土		
19	日		
20	月		
21	火		
22	水		
23	木		
24	金		
25	土		
26	日		
27	月		
28	火		
29	水		
30	木		
31	金		