

7月給食だより

令和7年度
安中市立磯部小学校



ふるさと安中いっぱい献立

安中産の食材をたくさんつけた給食が登場します！

安中市は土も気候もよいので、いろいろな農産物がおいしく育ちます。

安中市で作られている食材を知り、ふるさと安中のよさを給食でも知りましょう。

7月8日(火)

安中野菜カレー

安中産のじゃがいも、たまねぎ、なす、トマトを使ったカレーです。かくし味に秋間の梅ジャムも入っています。



ツナサラダ

秋間の梅は、梅ぼし、梅ジャム、ねり梅などに加工されます。この白のサラダは、梅ぼしを塩漬けする時に上がってくる梅の液体「うめ酢」を使います。

安中産の食材がかくれているよ！

7月15日(火)

梅とチキンのさっぱりサラダ

秋間梅林のうめを使ったサラダです。給食の梅は、すべて安中産です。

豚肉のごまみそかけ

安中市には5つの養豚場があります。この白の「豚肉」は、安中そだちの銘柄豚「下仁田ポーク」です。



安中市マスコットキャラクター「こうめちゃん」

ごはん

安中米の品種「ゆめまつり」は、ほどよい粘りとさっぱりとした食感が特徴です。よくかんで味わっていただきます。



とおあじろ 遠足汁

安中のご当地マラソン「とおあじ」の頭文字の食材が入った汁もの。なす、しいたけが安中産です。

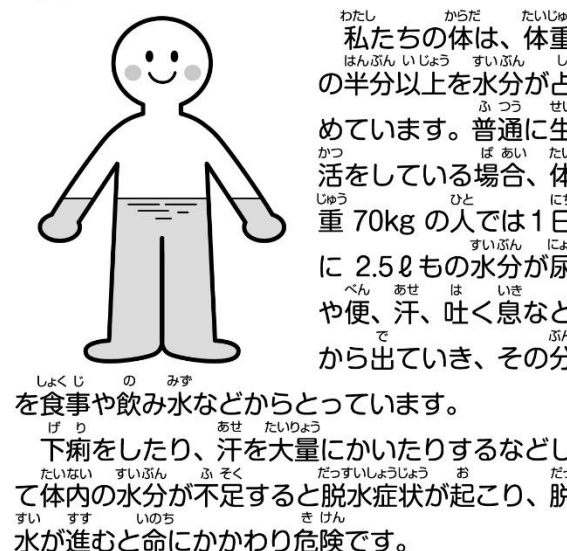


急に暑くなるこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

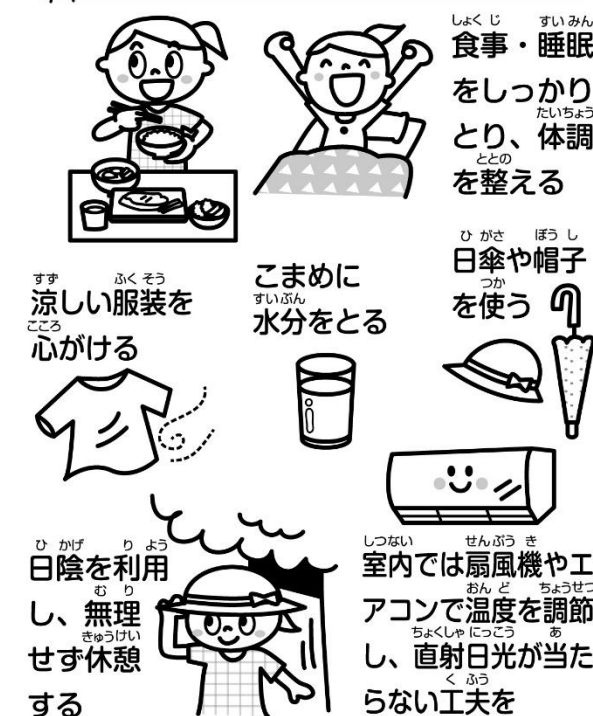
熱中症になりやすいのは？



水分補給、なぜ必要？



予防のポイント



水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。

