

# もーぐもーぐ！

2025.7月 賀田小学校 メニュー表

月	火	水	木	金
	1 ごはん アシドミルク マーボー春雨 蒸しとうもろこし レタスと卵のスープ	2 ごはん 牛乳 肉じゃがコロッケ 五目きんぴら 玉ねぎと豆腐のみそ汁	3 ごはん アシドミルク 生節のしぐれ煮 春雨サラダ すまし汁	4 チキンライス 牛乳 ハニーサラダ コーンスープ
7 七夕給食 わかめごはん 牛乳 冷やしうどん かみかみかき揚げ	8 ごはん アシドミルク 炒り豆腐 きゅうりの中華漬け みそ汁	9 ご飯 牛乳 ビビンバ 昆布キャベツ わかめスープ	10 ご飯 アシドミルク 揚げかぼちゃの甘辛だれ ツナともやしのレモン和え ABCスープ	11 お魚給食 ごはん 牛乳 ブリの竜田揚げ バンサンスー(ハム) オレンジ蒸しパン
14 ご飯 牛乳 冷やし中華 揚げギョーザ ひじきのり	15 ごはん アシドミルク 夏野菜カレー フルーツポンチ 福神漬け	16 給食最終日 イタスパ 牛乳 揚げパン 豆になるサラダ		

## ねっちゅうしょう 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



梅雨シーズン特有の蒸し暑い日が続いています。この時期から、特に気をつけなくてはならないのが『熱中症』です。‘いつでも・どこでも・誰でも’発症する可能性があり、重症化すると命の危険もあります。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。「のどがかわいたな」と感じる前に、水分を摂りましょう。

また、睡眠不足や朝ごはんを食べない人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。

### すいぶん ほきゅう 水分補給のポイント

すいぶん ほきゅう きほん みず むぎちゃ あせ  
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた  
ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渴いた  
と感じる前に  
飲む

コップ1杯程度を  
こまめに  
飲む

汗をたくさん  
かいたときには  
塩分も一緒に  
とる