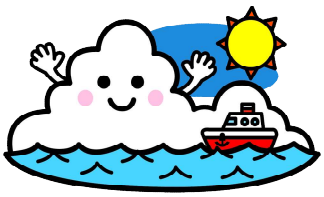
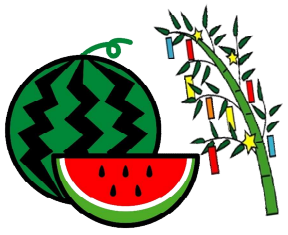


こめっこ

～学校給食だより～



令和７年（２０２５年）７・８月号

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。いつでも、どこでも、誰でも、発症する可能性があり、重症化すると命を落とす危険もあります。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ましょう。

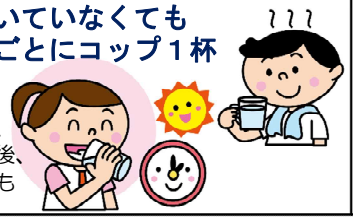
熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で十分ですが、たくさん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。

喉が渇いていなくても１時間ごとにコップ１杯

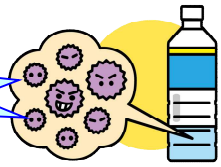
起きた時、入浴の前後、寝る前にも



汗をたくさんかいたら塩分も一緒に

スポーツドリンク、0.1～0.2%の食塩水、梅干し、塩あめなど

放置は危険！ペットボトル飲料



ペットボトル飲料は、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性が高まります。口をつけたら早めに飲み切りましょう。

体調管理のポイント

睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。生活リズムを整え、必ず朝ごはんを食べましょう。

早寝早起きで睡眠時間を十分にとる

朝ごはんを毎日食べる

生野菜やフルーツ、ごはんや汁物は、水分補給に最適です

こまめに休養をとる

体調が悪いときは無理せず休みましょう

冷たい物のとりすぎに注意

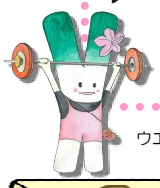
胃腸の働きが弱まります

7月3日（木）

米子南高校考案メニュー インターハイ応援給食

弓道ネギ太

詳しくはこめっこ号外で！



ウエイトネギ子

この夏、全国高校総体（インターハイ）が中国地方５県を主会場に開催されます。米子市では、弓道とウェイトリフティングの競技が行われます。選手達への応援の気持ちを込めて、米子南高校調理コースのみなさんが、献立を考えてくれました。

《 献立名 》
・ご飯 ・牛乳 ・的中バーグ
・疲労回復うめぇ～サラダ
・パワーカレー ・応援ゼリー

7月9日（水）

トライアスリート献立

米子市はトライアスロン発祥の地です。そこでトライアスリート（鉄人）のように、夏の暑い中での過酷なレースにも負けないような強い体をつくってほしいと願い、鉄分やビタミンが豊富な食べ物を使った「鉄人ドライカレー」を提供します。

鉄人ドライカレー

こめっこ献立大募集

～ふるさとの食べ物を使った料理～

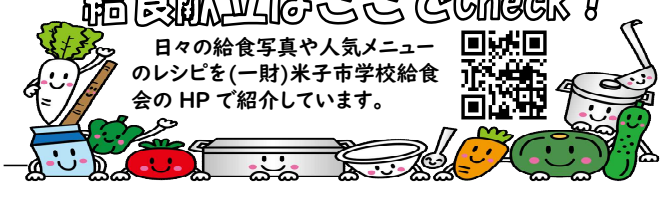
応募資格　米子市の(組合立中学校含む)小学校4年生～中学校3年生（個人でもグループでもOK）
募集料理　米子市または鳥取県の食べ物を使った料理
応募方法　学校に配布してある応募用紙に記入して学校へ提出
応募〆切　令和7年9月19日(金)

ここに注目！

採用された料理は、全国学校給食週間のある１月を中心に給食に登場します。応募者全員に参加賞、採用者にはプレゼントを用意しています。また、今年度も市長賞、教育長賞、部門賞の表彰を行う予定です。みなさんからのたくさんのご応募をお待ちしています！

給食献立はここでCheck！

日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会の HP で紹介しています。



― 米子市教育委員会 ―