

給食だより 7月

令和8年7月13日
川崎市立古市場小学校

7月になり、本格的な夏が始まろうとしています。

気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能が低下し、食欲も衰えがちになります。また、熱中症対策や食中毒防止にも、これまで以上に気をつけていく必要があります。規則正しい生活と、栄養バランスのよい食事をこころがけて、夏を乗り切っていきましょう。

【7月の給食目標】

夏の食生活について考えよう



夏バテとは、夏の暑さのせいで体がだるくなったり、疲れがとれなくなったりする体の不調のことです。エアコンによる冷えや水分不足、睡眠不足が主な原因とされています。

夏休みを快適に過ごすためにも、しっかり対策しましょう。

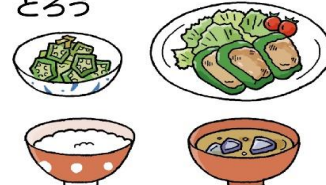
----- 夏を元気に過ごすための 夏バテ対策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもととりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

○7月の給食について

7月の給食目標は「夏の食生活について考えよう」です。

【7日(火)：「七夕」の行事食】

ごはん さばの塩焼き 梅きゅうり そうめんスープ 七夕ゼリー 牛乳

七夕はもともと中国の行事で、奈良時代に中国から日本に伝わりました。願い事を書いた短冊を、笹に飾る風習があります。給食では、そうめんを天の川に見立てたそうめんスープを提供します。

【8日(水)：新献立「チキンのトマトクリームライス」】

「チキンクリームライス」を夏の暑い時期にも食べやすいようにアレンジしました。とり肉とトマトをよく炒めて煮ることで、うま味が引きだされます。また、チーズが入りコクが加わります。ごはんと一緒に楽しむことができる献立です。

【14日(火)：「水分のとり方を知る」献立】

ねぎ塩豚丼 春雨の中華スープ すいか 牛乳

夏を元気に過ごすためには、水分のとり方が大切です。水分は水などの飲み物以外にも、ごはんや汁物・野菜・果物などの食べ物からとることができます。食欲が低下しやすい時期ですが、給食をしっかりと食べることは熱中症予防にもつながります。旬のすいかには、水分が多く含まれており、同時に糖分やビタミン、ミネラルなどを摂ることができます。

【16日(木)：「暑さに負けない食事のとり方について知る」献立】

なつやさいのカレー きゅうりの中華づけ 牛乳

夏が旬の野菜は、体の調子を整えるビタミン類が豊富なだけでなく、カリウム・マグネシウムなどのミネラル類も豊富で、体にこもった熱を下げてくれる働きがあります。夏野菜のカレーにはなす、ズッキーニ、かぼちゃ、さやいんげんの4種類を使用します。

【季節の食材】

かぼちゃ 冬瓜 なす ズッキーニ きゅうり えだまめ とうもろこし
すいか さやいんげん にんにく