

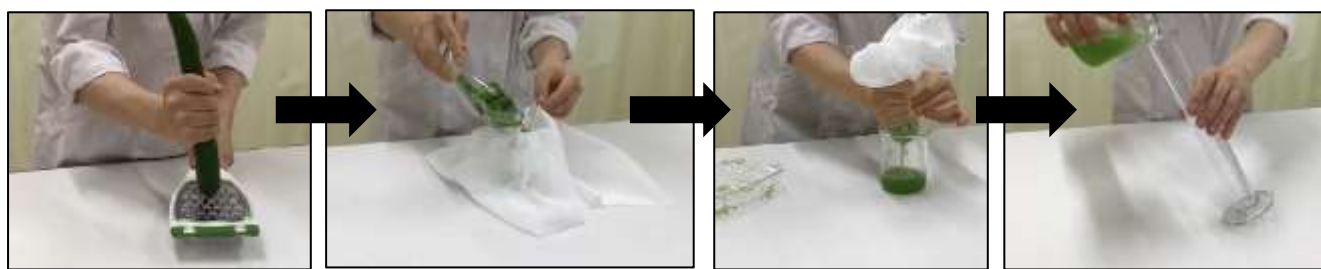
7月 給食だより

令和 8 年 7 月
川崎市立新城小学校
栄養士 草別 朱香

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。食事をしっかりととるとともにこまめな水分補給で熱中症を予防し、暑さに負けない体づくりをしましょう。

★夏の食生活について考えよう★

夏を元気に過ごすためには、水分のとり方も大切です。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。



実際におろしがねを使ってきゅうり1本をすりおろしてみました。すると、ちょうど1本分の長さくらいの水分（100mLのメスシリンダーがいっぱいになるくらい）をとることができました。スポーツドリンクなどで水分をとることも大切ですが、食品からも水分はとれます。3食の食事でも大切にして元気に夏をすごしましょう。

～7月の給食～

献立表：<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>

行事食：「七夕」（5日）

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

新献立：チキンのトマトクリームライス（10日）

とり肉とトマトのうまみに、チーズのコクが加わった暑い時期にも食べやすい献立です。

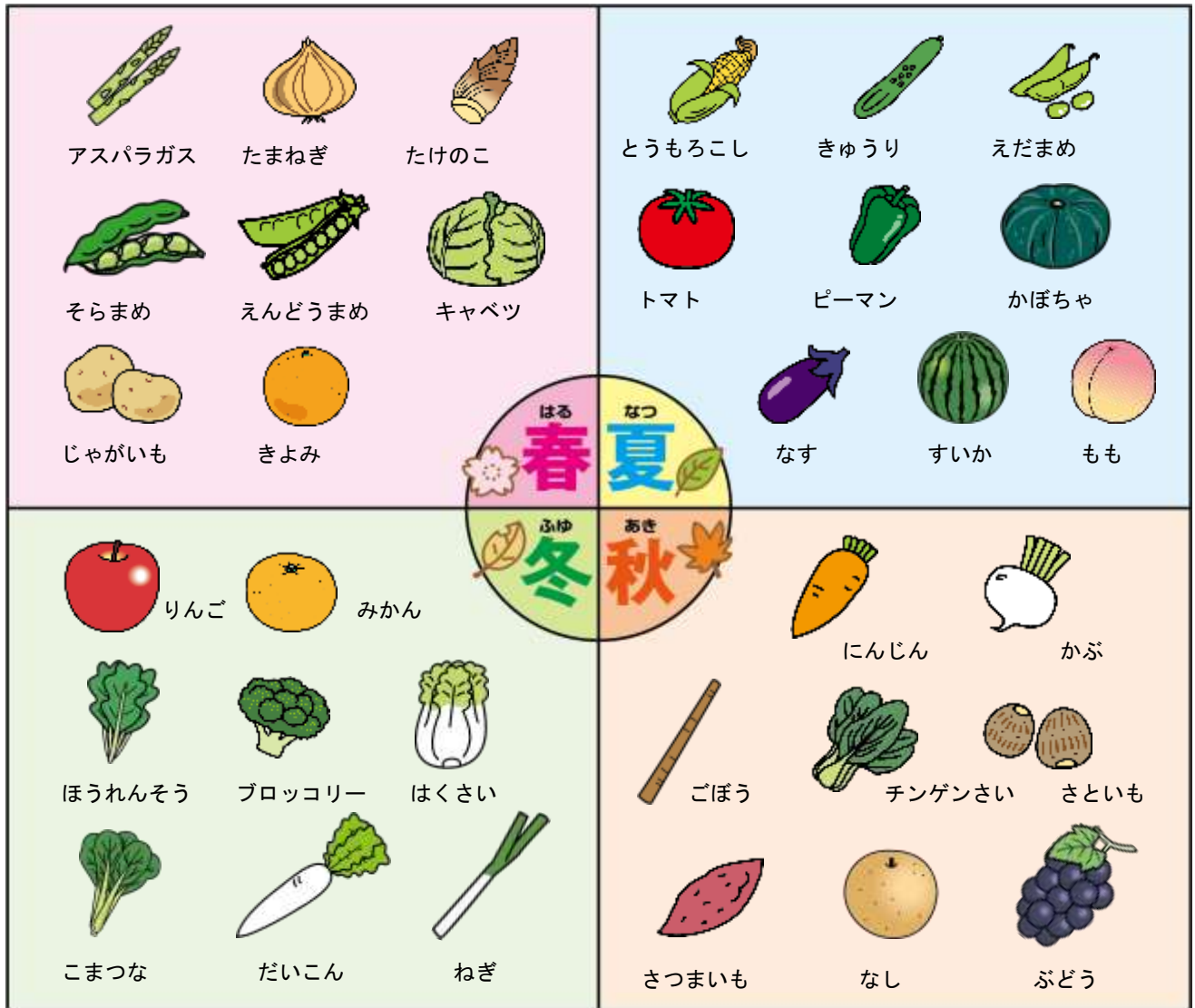
- 7月の給食最終日は17日（金）です。
- 7月6日（月）に1年生の保護者を対象とした給食試食会を実施します。申し込みいただいた保護者のみなさまは忘れずに参加をお願いいたします。また、9月29日（火）に4年生の保護者を中心に全学年の保護者を対象とした給食試食会を実施いたします。詳しくにつきましては26日に配信したスクリレの文書をお読みください。



★旬について知ろう!★

◎「旬」ってなあに？

野菜や果物は種類によって、収穫できる時期に違いがあります。「旬」という言葉は、今のよう
にいろいろな栽培法がなかったころ、その地域でたくさんとれる時期のことをいいました。今は、
栽培や輸送の技術が進化し、1年中いつでもおいしく新鮮なまま買うことができますが、旬の時期
の野菜は特においしく、その時期の私たちの体に必要な栄養も多く含まれている特徴があります。



給食では旬の食材をたくさん使用しています。7月の季節の食品は「ズッキーニ、かぼちゃ、
とうがん、きゅうり、トマト、なす、さやいんげん、とうもろこし、えだ豆、にんにく、すいか」です。何の献立にどんなの食材が入っているのか考え、味わいながらいただきます。

