

給食だより 7月

令和8年6月26日
川崎市立久本小学校
学校栄養職員 船田ひまり

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高くなります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給するようにしましょう。

ご家庭にあるもので簡単に手作りするすることができます。不足している塩分・ミネラルの補給に役立ててください。

スポーツドリンクは手作りできます!

水…1ℓ	砂糖…40~80g (4~8%)
食塩…1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁… お好みで



熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける 涼 Illustration of a boy feeling cool with a breeze.	日差しを避ける Illustration of a girl wearing a hat and umbrella to avoid the sun.	水分・塩分補給 Illustration of a boy drinking from a water bottle with a salt packet.	体調を整える Illustration of a girl eating a meal and sleeping.
---	---	--	---

参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

夏の行事と行事食

これからの季節の行事食を一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は 7/23) う	お盆 (7/15 または 8/15 前後) 茄子
五節句の一つ。「織姫と彦星」の伝説がもとになっています。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。  そうめん	夏の土用にある丑の日のことです。暑いこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて健康を願う風習があります。  うどん 梅干し うの花 うなぎ うり	亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。  精進料理 野菜の天ぷら いなりずし

〇7月の給食について

夏休み前の給食は7月17日(金)までで終了します。7月21、22日は給食なしの午前授業となりますので、ご注意ください。

食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して献立を作成しました。

【行事食：七夕】

6日(月) 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

【新製品：ミックスフルーツ】

10日(金) 黄桃、白桃、りんご、洋梨のシロップ漬けです。従来使用していた果物の缶詰の代替として使用します。

【新献立：チキンのトマトクリームライス】

13日(月) とり肉とトマトのうまみに、チーズのkokが加わった夏の暑い時期にも食べやすい献立です。ごはんにかけて食べます。

【季節の食品】

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