

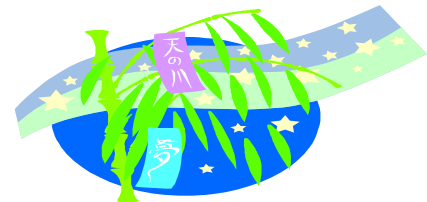
給食だより

川崎市立中野島小学校

令和8年6月25日発行

梅雨の合間に訪れる太陽の日差しが日ごとに暑く感じられる季節となりました。気温の差が大きいこの時期は体調も崩れやすくなります。毎日三度の食事をしっかり食べ、元気に過ごしましょう。

《給食室からのお知らせ》



- 7月7日(火)は、七夕の行事食を実施します。

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 7月8日(水)「チキンのトマトクリームライス」

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



- 新製品 7月9日(木)「ミックスフルーツ」

黄桃、白桃、りんご、洋梨のシロップ漬けです。久しぶりに出るフルーツポンチ、楽しみにしてください。

- 季節の食品 今月の給食にも登場します。お楽しみに！

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

《保護者の方へお願い》

7月14日(火)の給食で今年度もスイカを提供します。メロン提供の際にもお知らせしましたが、たまに、口腔アレルギーや、ウリ科のアレルギー、また花粉の影響で、スイカを食べると口元や喉にかゆみを感じるお子さんがいます。ご家庭でスイカを食べなれていないお子さんもいらっしゃると思いますので、引き続きご心配な方は連絡帳などでお知らせください。



色も形も

いろいろなトマト

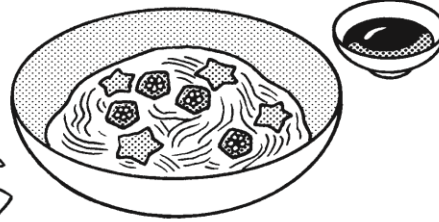


夏が旬のトマトには、赤くて丸いものだけではなく、オレンジ色・黄色・緑色のものや、細長い形や大きなもの、小さなものなど、さまざまな種類があります。スーパーなどで、いろいろなトマトを見くらべて、味わってみてください。

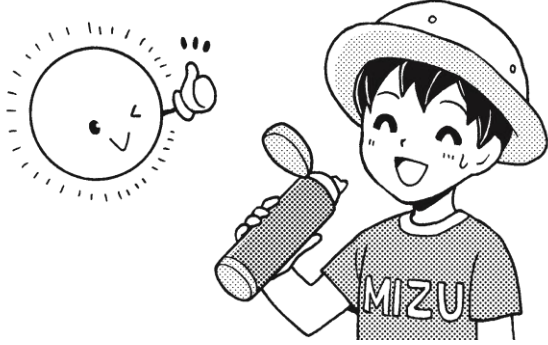
7月7日は七夕



七夕は、離れ離れになった織姫と彦星が、1年に1度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願い事を書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。



○熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気を付けて過ごしてください。

こまめな水分補給と共に、食事もしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

なにを飲む？

普段の水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をするときは、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどが渇く前に、こまめに飲むようにします。運動をするときは、運動前に200mlの水分を取り、運動中は15～20分ごとに100～200mlを目安に補給しましょう。

○飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろえば細菌が増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。

