

給食だより

家庭数配付

令和6年度 7月号
川崎市立 生田小学校

気温や湿度の高い日が増え、夏の始まりを感じる季節となりました。暑さに体が慣れてくるまでは、体温の調節が難しいです。水分をこまめにとったり、睡眠時間をきちんと確保したりして暑さに負けない体を目指しましょう。

7月の給食は、**7月18日(木)**までです。

* 7月の献立 *

季節の食品

ズッキーニ かぼちゃ とうがん きゅうり ピーマン トマト なす
さやいんげん とうもろこし えだ豆 こんぶ



行事食「七夕」7月4日(木)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばの甘辛揚げ
- ・梅きゅうり
- ・そうめんスープ
- ・七夕ゼリー

7月7日の『七夕』には、
天の川に見立てた「そうめん」
を食べる風習があります。給食
では、そうめんスープとして献立
に取り入れています。



新献立「マーボー丼」

豚ひき肉たっぷりの餡で豆腐を
煮込みます。豆板醤とラー油を使用し夏場でも食べやすい味付け
にしました。



* 暑さに負けない体をつくるために *

6月に入り、気温が30度を超える日が出てきました。本格的な夏を迎える前から、暑さに負けない体をつくるのが大切です。今から気を付けると良いポイントについて、いくつか紹介したいと思います。

【水分をこまめにとる】

→のどが渇いていなくても、こまめに水分をとることが大切です。



【適度な運動をする】

→気温が上がり始める時期から、適度な運動をして汗をかくことが大切です。体は、体温が上昇しすぎることを防ぐために、汗をかきます。機能が衰えないように、きちんと体を動かすことが大切です。



【睡眠をしっかり取る】

→涼しい環境で睡眠をとることで、寝ている間の熱中症を防ぐとともに、翌日の体調を整えることにつながります。



【バランスの良い食事をする】

→食欲がない日でも、アイス等の冷たいものではなく、さっぱりとした味付けの栄養の摂れる食事を心がけましょう。



7月給食費引き落とし日（3か月分の引き落としがありますのでご注意ください）

7月1日(月)【4.5月分】

7月31日(水)【6月分】