

給食だより No.3

令和8年7月
川崎市立生田小学校



◆7月の献立の紹介◆

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注意して献立を作成しました。

7月の給食目標は「夏の食生活について考えよう」です。夏の暑さに負けないためには、「朝ごはんをしっかり食べる」「冷たいものばかり食べすぎない」「夏野菜を食事に取り入れる」「水分補給を心がける」などに気をつけることが大切です。夏野菜は、夏の暑さで消耗しやすいビタミンや、汗とともに失われるカリウムなどが豊富で、水分を多く含んでいることが特徴です。また、夏に特に欠かせない水分補給ですが、水分は水などの飲み物以外にも、ごはんや汁物、野菜、果物からも摂取することができます。食べ物からは、水分とともに体に必要な栄養素も摂取することができるため、食事をしっかりとることは熱中症予防につながります。給食の牛乳も、水分とともにカルシウムや良質のたんぱく質をしっかり摂取することができる食品のひとつです。

◇◇給食で使用する季節の食品◇◇

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



◇◇「七夕」の行事食(7月7日)◇◇

ごはん さばの塩焼き 梅きゅうり そうめんスープ セタゼリー 牛乳

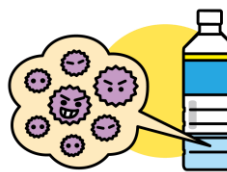
中国では古くから、無病息災を願い七夕にそうめんを供えていたそうです。給食では、そうめんを天の川に見立てたそうめんスープにしました。

◇◇新献立「チキンのトマトクリームライス」(7月8日)◇◇

給食で人気の「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た献立です。とり肉とトマトをよく炒めて煮込むことで、うま味が引きだされます。



水分補給のポイント



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



梅雨から夏にかけてのこの時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはんを抜くと、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。水分補給の基本を水や麦茶とし、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

食欲がないときは？

香辛料や香味野菜は食欲を増進する効果が期待されます。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。

給食でもカレー粉や豆板醤などの調味料、にんにく・しょうがなどの食材を取り入れ、工夫をしています。

