

7月給食だより

令和8年6月26日
川崎市立南生田小学校

気温や湿度も高くなり、蒸し暑い日が続いています。給食室では火を使う中で、熱中症対策をしながら、日々安心して安全な給食を提供できるように尽力しています。暑さで食欲が落ちやすい季節ですが、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

◆7月の献立の紹介◆

*献立表は紙での配付に代わり川崎市 HP に掲載となりました。

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作成しました。

◇◇行事食◇◇

『七夕』

7日(火)ごはん さばの塩焼き うめきゅうり そうめんスープ セタゼリー 牛乳

◇◇給食で使用する季節の食品◇◇

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 ピーマン
にんにく すいか

◇◇新製品◇◇

『ミックスフルーツ』

黄桃、白桃、りんご、洋なし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◇◇

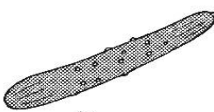
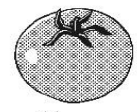
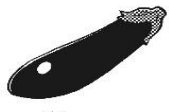

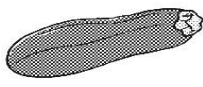
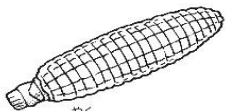
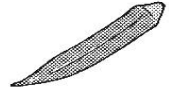
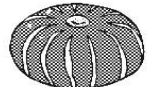


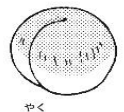
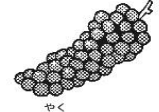
8(水)『チキンのトマトクリームライス』
とり肉とトマトのうま味に、チーズの
コクが加わった夏の暑い時期にも食べ
やすい献立です。



◆旬の食べ物を食べて水分補給◆

夏の水分補給に旬の食材が活躍することはご存じでしょうか？水分補給は日々の食事からもできます。特に夏の食材には多くの水分が含まれています。食事から補給する水分はゆっくり吸収されて体の中に保持されやすいです。食事からの水分と栄養補給、ぜひ意識してみてください。

..... 野菜や果物の水分の割合 や さい くだ もの すい ぶん わり あい

きゅうり  やく 約95%	トマト  やく 約94%	なす  やく 約93%	ピーマン  やく 約93%
ズッキーニ  やく 約95%	とうもろこし  やく 約77%	オクラ  やく 約90%	かぼちゃ  やく 約76%
すいか  やく 約90%	メロン  やく 約88%	もも  やく 約89%	ぶどう  やく 約84%