



食育だより 7月号

令和8年 6月 26日
川崎市立はるひ野中学校
食育担当

平年どおり(6月7日頃)関東地方が梅雨入りしたと発表されました。この季節は体が重く感じたり、日差しが少ないせいで気持ちが落ち込んだりしやすくなります。しっかり食べてしっかり睡眠をとることで、心身の健康を保ちたいですね。

朝ごはんを毎日食べよう

1日の始まりは朝ごはんからです。朝ごはんを毎日食べて、夏休みの間も生活リズムを崩さないようにしましょう。また、食事は体に栄養を与えるだけでなく、水分を補給する役割もあります。熱中症の予防のためにも、“1日3食”を心がけましょう。

冷たいもののとり過ぎに気をつけよう

清涼飲料水やアイスクリームなどの冷たいものをとり過ぎると、胃腸が上手く動かなくなり食欲が落ちてしまいます。また、炭酸飲料やジュースには糖分が多く含まれています。(500ml当たり糖分約50g)糖分はすぐに体に吸収され、血液中の糖分が急に上がります。これを繰り返していると、夏ばての原因にもなります。量を決めてとるようにしましょう。



夏休みの食生活

夏野菜をたくさん食べよう

トマトやなす、きゅうりなどの夏野菜は、水分やカリウムをたくさん含んでいるため、身体にこもった熱を内側から冷ます働きがあります。

サラダやお味噌汁など食事にとり入れて、積極的に食べましょう。



バランスのよい食事を意識しよう

暑くなると麺や丼など、食べやすい単品のメニューに偏りがちになります。食事の彩りを意識すると、いろいろの食材をとり入れられるので、自然にバランスが整います。



メニューで悩む時は給食を思い出しましょう。

★献立コンクールを実施します!★

☆生徒部門・保護者部門

応募用紙とチラシ・・・

7月3日(金)に生徒全員とご家庭に配布します。

ぜひご応募ください!お待ちしております!

☆生徒部門の締切 7月15日(水)厳守

☆保護者部門の締切 8月26日(水)厳守

保護者部門は、今年度から応募用紙とQRコードのどちらでも応募できるようになりました。

7月の給食のお知らせ

★行事食★ 6日(月)七夕

7月7日は“七夕”という節句の一つとして、奈良時代に中国から日本に伝わりました。天の川に見立てたそうめんと、星形のゼリーで季節を感じましょう。

- ・7月の休止日はありません。
- ・夏休み明けの給食は8月26日(水)開始です。
- ・8・9月の献立表は、8月25日頃配信予定です。

給食休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください、学校からの配布物等でご確認いただくようお願いいたします。

月	火	水	木	金
学校給食費の口座振替日(納期限) 【第1期】(4・5月分) 6月 30日(火) 【第2期】(6月分) 7月 31日(金) ※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をしていただきますようお願いいたします。		1日 市制記念日	2日 ごはん ごま塩 手羽元のしょうが煮 ポークビーンズ キャベツと コーンのスープ 牛乳(乳) 856kcal 35.9g	3日 ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁 牛乳(乳) 836kcal 29.1g
6日 ごはん まぐろのつけ揚げ 塩だれ野菜 そうめんの すまし汁(小) 七タゼリー 牛乳(乳) 814kcal 39.5g	7日 麦ごはん シュクメルリ(乳)(小) コーンソテー 牛乳(乳) 875kcal 33.1g	8日 ごはん 銀ひらすのてり焼き ごま酢あえ 豚汁 牛乳(乳) 800kcal 36.1g	9日 ねぎ塩豚丼 (麦ごはん) わかめスープ すいか 牛乳(乳) 792kcal 36.3g	10日 ごはん とり肉の甘酢あえ ポイル野菜 ごまドレッシング ニュータンタンメン風 春雨スープ(卵) 牛乳(乳) 892kcal 39.5g
13日 ごはん ししゃものから揚げ 韓国風肉じゃが 野菜スープ 牛乳(乳) 843kcal 32.8g	14日 麦ごはん 夏野菜のカレー(小) ひじきのサラダ はっこう乳(乳) 878kcal 29.8g	15日 ガバオライス (麦ごはん) アジアンスープ ヨーグルト(乳) 牛乳(乳) 794kcal 34.9g	16日 黒食パン マカロニグラタン(乳)(小) ジュリエンスープ 牛乳(乳) 811kcal 32.4g	17日 ごはん さんまの梅かば焼き もやし炒め けんちん汁 牛乳(乳) 855kcal 31.1g

<メインテーマ> みんなで創る「健康給食」

中学校給食 献立コンクール

○応募内容
 【生徒部門】
 サブテーマ：食の気づきをアイデアに
 みんなが笑顔になる給食を考えよう！
 主食・主菜・副菜・汁物がそろった！食分の献立

【保護者部門】
 サブテーマ：心も体も育つ 中学生に食べてもらいたい汁物(スープ)
 汁物(スープ)1品

○応募方法：【生徒部門】応募用紙に必要事項を記入し、中学校へ提出
 【保護者部門】①または②のいずれか
 ①応募用紙に必要事項を記入し中学校へ提出
 ②応募フォームを送信

○応募資格：市立中学校在籍の生徒・保護者
 ○応募締切：令和8年8月26日(水)
 ○審査基準

【生徒部門】

- ・1食分(主食、主菜、副菜、汁物)が整った1食分であること
- ・栄養のバランスがとれていること
- ・サブテーマに沿った食の気づきを解決するアイデアのある献立であること

【保護者部門】

- ・「汁物(スープ)」1品分の料理であること
- ・サブテーマに沿った料理であること

【生徒部門・保護者部門共通】

- ・コンセプトが伝わる献立や料理テーマが記載されていること
- ・加熱を基本とした献立又は料理であること
- ・大量調理に適した献立又は料理であること


【保護者部門 応募フォーム】
<https://logoform.jp/form/FUQz/1575268>

詳しくはこのページの
 ちらしをご覧ください
<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000151029.html>

★県内産の食材は牛乳です。
 かぼちゃ、とうがん、すいかは、県内産を指定して調達します。

★市内産の野菜
 6日 塩だれ野菜「きゅうり」
 14日 夏野菜のカレー「なす」
 (天候の影響により、県内産、市内産食材を使用できない場合があります。)
 ※枠内下部の数字は、エネルギー(kcal)とたんぱく質(g)を表示しています。

菜果ちゃんのイラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。




■学校給食レシピ・レシピ動画
 はこちら↓↓
 ご家庭で参考にして給食の献立を作ってみてください。
<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html>

■献立表(詳細版)
 ■放射能検査の結果
 ■給食で使用する食材の産地は、こちら↓↓
<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>

給食での食物アレルギー情報について

「卵、乳、小麦」を使用している献立に(卵)(乳)(小)を記載しています。このうち、除去できるものについては除去食対応をします。

卵 (卵) (乳) (小)



※特定原材料のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみ、カシューナッツは使用しません。また、キウイフルーツ、その他の木の実類(カカオ・栗・杏仁を除く)は使用しません。