

# きゅうしょく がつ 給食だより 7月

ねん がつ にち 2026年6月30日  
みなみのがわしょうがっこう 南野川小学校

すっきりとしない<sup>てんきがつづき</sup>天気が続<sup>つゆあけがまち</sup>き、梅雨明けが待<sup>くかん</sup>ち遠<sup>しき</sup>く感じる時期となりました。梅雨<sup>つゆあけ</sup>が明<sup>あつ</sup>けると、暑<sup>なつ</sup>い夏<sup>なつ</sup>が待<sup>まち</sup>っています。暑<sup>あつ</sup>さに負<sup>ま</sup>けないよう、し<sup>ま</sup>っかり3食<sup>しよくた</sup>食べる・早<sup>はやね</sup>寝<sup>すいみん</sup>して睡<sup>すいみん</sup>眠<sup>すいみん</sup>をし<sup>ま</sup>っかりとる・こ<sup>ま</sup>めに水<sup>すいぶん</sup>分<sup>ぶん</sup>補<sup>ほきゆう</sup>給<sup>きゆう</sup>をするとい<sup>たいせつ</sup>うことの大<sup>こ</sup>切<sup>ち</sup>さを、子<sup>こ</sup>ども達<sup>たち</sup>に伝<sup>つた</sup>えてい<sup>おち</sup>きたいと思<sup>おも</sup>います。

## がつ こんだて 7月の献立から

7月の給食目標は「夏の食生活について考えよう」です。7月は食中毒の発生しやすい時期でもあるので、使用する食品や調理法には充分注意して作成しました。

### 〇行事食 「七夕」6日(月)

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

7月7日は七夕です。七夕では、願<sup>ねが</sup>い事<sup>こと</sup>を書<sup>か</sup>いた短<sup>たんざく</sup>冊<sup>さふ</sup>を笹<sup>ささ</sup>に飾<sup>かざ</sup>る風<sup>ふう</sup>習<sup>じゆう</sup>があります。給食では、そうめんスープの中に天の川に見立てたそうめんが入っています。デザートには七夕のイラスト付きのゼリーを提供します。夏にぴったりのさわやかな献立です。

### 〇季節の食品

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 にんにく すいか

### 〇新献立「チキンのトマトクリームライス」13日(月)

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。

### 〇新製品「ミックスフルーツ」10日(金)

黄桃、白桃、りんご、洋梨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。

## 「そうめん」は 七夕の行事食

古代中国で七夕(五節句のひとつ)に小麦粉の揚げ菓子「索餅」を供えていたものが、奈良時代に日本へ伝わり、宮中の儀式に供えるようになりました。その後、詩歌や裁縫の上達を願って、糸に見立てたそうめんを供えるようになったといわれています。

索餅



@少年写真新聞社 2026

## きゅうしょくしつ 給食室から

6月の給食目標が「よくかんで食べる大切さを知ろう」だったこともあり、6月の給食では豆やかんぴょう、切り干し大根などかみごたえのある食品が多く使われていました。ご飯にも、発芽玄米や麦を混ぜたり、具のしっかりしたふりかけをかけると、かむ回数を増やすことができます。その中でも、6月19日に提供された新献立「小松菜とひじきのふりかけ」はごはんにかけるとかむ回数を増やせるだけでなく、成長期に必要な鉄分とカルシウムも豊富に含んだ献立でした。たっぷりのひじきと刻んだ小松菜を大きな釜でパラパラになるまで炒め、砂糖・しょうゆで味つけてからけずり節・白いりごまを混ぜて作ります。(写真)手間をかけて作られたできたてのふりかけを食べられるのも、給食のいいところです。ひじきの黒い色で最初に苦手と感じた子も、「食べてみたらおいしかった!」とおかわりをする様子も見られました。ふりかけと一緒にご飯もよくおかわりしていて、ご飯の残量も少なかったです。

これからますます暑くな<sup>あつ</sup>って食<sup>しよく</sup>欲<sup>よく</sup>の落<sup>おち</sup>ちやす<sup>やす</sup>い時<sup>しき</sup>期<sup>き</sup>になりますが、子<sup>こ</sup>ども達<sup>たち</sup>が食<sup>た</sup>べやす<sup>やす</sup>いよう、献<sup>こん</sup>立<sup>だて</sup>を工<sup>くわう</sup>夫<sup>ふ</sup>してい<sup>おち</sup>きたいと思<sup>おも</sup>います。



# 水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB<sub>1</sub>は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。

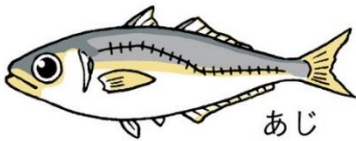


©少年写真新聞社2026

## 熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

### たんぱく質

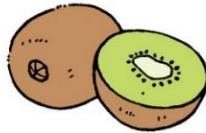
とり肉(むね)



あじ

### ビタミンC

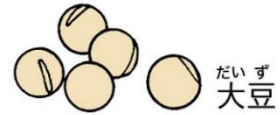
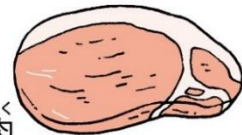
キウイ  
フルーツ



ピーマン

### ビタミンB<sub>1</sub>

豚肉



大豆

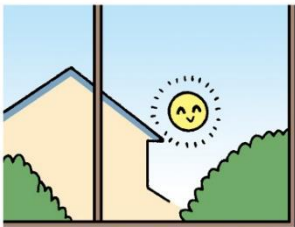
©少年写真新聞社2026

## 朝食をしっかりと食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。

## みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



©少年写真新聞社2026

©少年写真新聞社2026