



7月 給食だより

令和8年6月30日

川崎市立宮崎小学校

正門の紫陽花が美しい頃となりました。これからの季節は湿度と気温が高く、食中毒が発生しやすくなります。給食室では安全な給食を提供するためにさまざまな工夫をしています。おいしく安全に食べるためにも、給食前の手洗いをしっかり行いましょう。

● 7月の給食のお知らせ



©少年写真新聞社2025

7月の給食目標は「夏の食生活について考えよう」、ねらいは「暑さに負けない食事のとり方を知る」「水分のとり方を知る」です。

・行事食「七夕」7月6日（月）

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

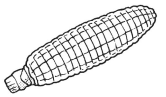
七夕はもともと中国の行事で、奈良時代に中国から日本に伝わりました。願いごとを書いた短冊を、笹に飾る風習があります。給食では、そうめんを天の川に見立てたそうめんスープを提供します。

・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



©少年写真新聞社2024



©少年写真新聞社2024

・新しい献立

「チキンのトマトクリームライス」7月13日（月）

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。



チキンのトマトクリームライス

・新製品 「ミックスドフルーツ」7月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。

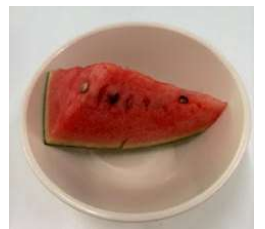
☆給食目標に関連した献立

2日（火）「水分のとり方を知る」献立

ねぎ塩豚丼 春雨の中華スープ すいか 牛乳

夏を元気に過ごすためには、水分のとり方が大切です。

旬のすいかには、水分が多く含まれていると同時に、糖分やビタミン、ミネラルなどを摂ることができます。



15日（水）「暑さに負けない食事のとり方を知る」献立

麦ごはん 夏野菜のカレー きゅうりの中華づけ 牛乳

夏が旬の野菜は、体の調子を整えるビタミン類が豊富なだけでなく、カリウム・マグネシウムなどのミネラル類も豊富で、体にこもった熱を下げてくれる働きがあります。

夏野菜のカレーには、なす・ズッキーニ・かぼちゃ・さやいんげんの4種類を使用し、きゅうりの中華づけにはきゅうりを使用します。



7月17日（金）授業・給食終了

夏休み明けは、8月27日（木）給食開始です。

●夏本番！こまめな水分補給を

わたしたちの体は、成人では体重の約60%、子どもでは約70%を水分が占めています。2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食きちんと摂るようにしましょう。

□いつ飲む？

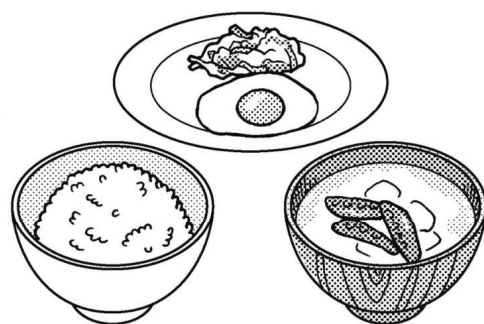
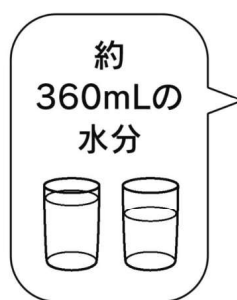
のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mlの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mlを目安に補給します。

□何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動する時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

食事からも水分補給

わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。



©少年写真新聞社2025

●暑い季節には「瓜」を食べよう

すいか（西瓜）、きゅうり（胡瓜）、とうがん（冬瓜）、にがうり（苦瓜）、かぼちゃ（南瓜）といった、「瓜」という字がつく食べものは、すべて夏が旬の野菜です。

○とうがん（冬瓜）

とうがんは「冬」に「瓜」と書きますが、夏が旬の食品です。夏に収穫してから冬まで保存できるため、冬という漢字が使われています。私たちが住んでいる神奈川県でも多く栽培されている野菜です。

○きゅうり（胡瓜）

成分の約95%を水分が占めています。名前の由来は「黄瓜（きうり）」とされ、一般的に流通している緑色のものは、黄色く完熟する前の未熟な状態で収穫されたものです。

