

# 食育だより

川崎市立西有馬小学校

令和8年 6月 26日

## 7月分給食休止日のお知らせ

学校全体での給食休止日はありません。



給食最終日は7月17日（金）です。  
夏休み明けの給食開始日は8月27日（木）です。



## 7月の献立から

### 7月の給食目標

- ・夏の食生活について考えよう 食育の視点【心身の健康】

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。

夏の暑さに負けないためには、疲れにくい体をつくる必要があります。そのためには、朝ごはんを毎日必ず食べることで、ビタミンやミネラル類が豊富な夏野菜を食べること、酢を使った料理を取り入れることで食欲を増進させること、冷たいものは量を決めて適度に摂取することなどに気をつけることが大切です。

水分は、水などの飲み物以外にも、ご飯や汁物・野菜・果物などの食品・食事からも摂取ができます。給食でもすいかやきゅうり、とうがんなど、余分な水分を体から出すはたらきの食材も取り入れています。

### 七夕の行事食 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

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。願い事を書いた短冊を、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。

## 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。

### 今年度の給食試食会について

今年度は1年生の保護者のみを対象に、11月頃実施予定です。夏休み明けに詳細についてお知らせいたします。

給食試食会とは、子どもたちの食べている給食を実際に試食し、学校の食育や栄養管理について理解を深めるものです。希望者のみの参加となります。