

7月給食だより

令和7年7月
川崎市立宮前平小学校
No.4



気温が高くなり、晴れた日の日差しや曇りの日の蒸し暑さに、夏の訪れを感じます。この時期は、熱中症に注意が必要です。熱中症は、“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはんを抜いている人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べてから、登校しましょう！



7月の献立について

7月の給食目標「夏の食生活について考えよう」
《ねらい》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。

★給食目標に関連した献立

3日 麦ごはん 夏野菜のカレー ピクルス 牛乳
15日 黒食パン まぐろと大豆のみそがらめ ワンタンスープ すいか 牛乳

夏野菜パワー



夏の暑さで消耗しやすいビタミンや、汗とともに失われるカリウムを多く含まれる夏野菜を取り入れた献立です。

★行事食「七夕」(7日)

ごはん さばの塩焼き ごまきゅうり そうめんスープ 牛乳



そうめんは、昔から中国で無病息災を願い、七夕に供えられていました。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

「じゃが芋のカレーそぼろ煮」(10日)

揚げたじゃが芋を、豚ひき肉・にんじん・たまねぎ炒めて作ったそぼろあんと合わせます。青みに、さやいんげんを加えて仕上げます。味つけには、食欲を増す働きのあるカレー粉を使用し、野菜が苦手な児童でも食べやすい料理です。

★季節の食品

7月が旬の食品として、次の食品を給食に取り入れています。

えだ豆 かぼちゃ きゅうり にんにく ピーマン スッキーニ さやいんげん とうがん なす とうもろこし すいか

給食費の引き落としについて

7月31日に第2期(6月分)の給食費の引き落としを予定しています。引き落とし金額は、¥4,600です。口座残高の確認をお願いいたします。

また、校外学習や振替休日等で給食の停止がある場合は、第9期(2月末)の引き落としとして調整されます。

旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ……



◆おいしく、栄養価が高い!

◆体によい効果がある!

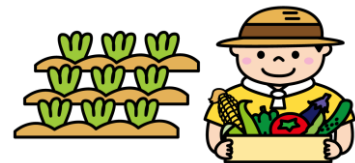
◆価格が安く、環境に優しい!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

野菜の旬を見てみよう! ……



はる 春

アスパラガス

にら

たけのこ

なのはな

そらまめ

グリーンピース

なつ 夏

なす

トマト

ピーマン

とうもろこし

きゅうり

えだまめ

あき 秋

にんじん

ごぼう

さつまいも

さといも

きのこ

ふゆ 冬

ほうれんそう

ねぎ

はくさい

だいこん

ブロッコリー

れんこん

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。

※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。