



いよいよ本格的な夏がやってきます。強い日差しとともに気温も高くなり、体力を消耗しやすい季節です。暑さで食欲が落ちがちですが、そんな時こそ、1日3回の食事をとることが大切です。今月の給食では、ごはんが進むように、つくだ煮や丼ものの献立を取り入れています。また、きゅうりを使ったさっぱりとした副菜も出します。しっかり食べて、水分もきちんと補給し、暑さに負けない体を作りましょう！



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。



給食は、
夏休み前(7/17)まで
あります

【給食目標に関連した献立】

15日 麦ごはん 夏野菜のカレー きゅうりの中華づけ 牛乳

★行事食「七夕」(6日)

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



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)

チキンクリームライスを夏の暑い時期にも食べやすいようにアレンジしました。とり肉とトマトをよく炒めて煮ることで、うま味が引き出されます。また、チーズが入ることでコクが加わります。ごはんと一緒に楽しむことができる献立です。




★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。

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



夏の行事食いろいろ

| 7/2 ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間) | 7/7 | 7/13~16 (または8/13~16) | 7月下旬ごろ (2026年は7/26) |
|--|---|---|--|
| 半夏生 | 七夕 | お盆 | 土用の丑の日 |
|  タコ かんさいちほう (関西地方) |  そうめん |  しょうじんにょうり 精進料理 |  ウナギ たもの 「う」のつく食べ物 |
|  焼きサバ ふくいけん (福井県) | | | |

| | | |
|--|---|---|
| <p>す いぶん (水分) 補給 をこまめにしよう</p> |  | <p>水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。</p> |
| <p>て きど (適度) に運動 しよう</p> |  | <p>ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。</p> |
| <p>き そく (規則) 正しい 生活を心がけよう</p> |  | <p>夜ふかしせず早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。</p> |
| <p>な つ (夏) が旬の食べ物 を取り入れよう</p> |  | <p>旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。</p> |
| <p>な がら食べはやめよう</p> |  | <p>食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。</p> |
| <p>つ め (冷) たい物の とり過ぎに注意しよう</p> |  | <p>アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取りすぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。</p> |
| <p>や しょく (夜食) や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう</p> |  | <p>朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。</p> |
| <p>す す (進) んで お手伝いをしよう</p> |  | <p>食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。</p> |
| <p>み んなで一緒に食べる 機会をつくらう</p> |  | <p>家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。</p> |
| <p>に ゆう (乳) 製品や 小魚などでカルシウム をとらう</p> |  | <p>給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むなど、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。</p> |

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！