

給食だより 7月

令和8年6月29日
大森第四小学校
校長 後藤 眞里
栄養士 石橋 奈々

梅雨が明けると、本格的な夏になります。

この時期は体が暑さに慣れていないので、
熱中症に注意が必要です。こまめな水分補給と共に、
食事もしっかりとって、暑さに負けない体を作りましょう！
普段の水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。



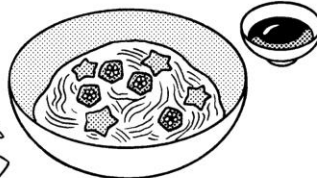
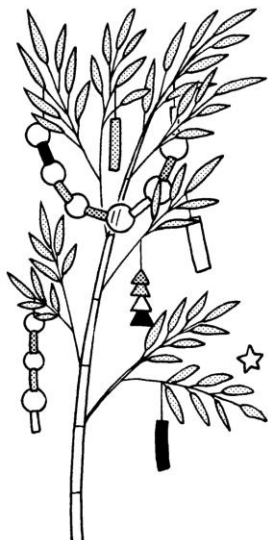
7月の給食目標 『暑さに負けない食事をしよう』



食欲がわからない季節ですが、しっかり食べて夏バテに備えましょう。
朝ごはんもしっかり食べて、食生活に気を付けることで、
熱中症を防ぐことにつながります。

7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女（織姫）と牽牛（彦星）
が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生ま
れた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾
りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。



★7月14日に2年生がとうもろこしの皮むきをします★

千葉県多古町から生産者の方をお招きし、とうもろこしの
生産についての話や、むき方について教えてもらう予定です。
むいたとうもろこしは、当日の給食に提供します！



★7月のいちおし献立★

《夏といえば、沖縄！献立》



沖縄料理には、ゴーヤなどの夏野菜、豚肉、豆腐などスタミナ源となる
材料を多く使っており、夏を乗り切る知恵がつまっています。7月2日に
クファージュシー、ゴーヤチャンプルー、サーターアンダギーを出します。

《7月7日 七夕献立☆彡》



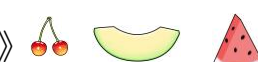
七夕には、そうめんを天の川に見立てた七夕汁を出します。また、笹に
願い事を書いた短冊をつるすことから、笹かまぼこの磯部揚げを出します。

《夏野菜》



今月は、ゴーヤ、とうもろこし、きゅうり、ズッキーニ、なす、トマトなどの
夏野菜をたくさん使っています。多くの夏野菜はビタミン類が豊富で、紫外線
対策や疲労回復に役立ちます。また、水分やカリウムが豊富で、身体をクール
ダウンさせてくれます。

《初夏の果物》



今月は夏にかけて旬を迎える、さくらんぼ、メロン、スイカを出します。
旬の果物はみずみずしく、甘みがあります。夏バテ・疲労回復にも役立ちます。

飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。
直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろってそれ
らが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切
り、飲み残しは廃棄しましょう。

