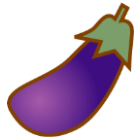
7月 給食献立表

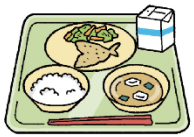
スパイスや調味料で夏バテ予防

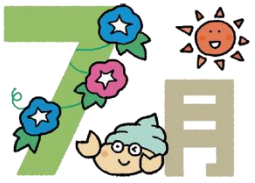
辛味や酸味は、胃液の分泌を促し食欲を増進させる効果があります。スパイスや香味野菜・調味料を使って味に変化をつけると、暑い夏でもしっかり食べられます。

	1(火) ごはん / 牛乳 さばのみそ煮 お浸し こまつなのすまし汁	**2(水)** ごはん / 牛乳 秘伝豆入り厚焼き卵 磯辺和え 豆腐のカレー煮	**3(木)** 牛乳 豚キムチ丼 わかめのみそ汁 レモンヨーグルト	**4(金)** 米粉パン / 牛乳 チリコンカン 青菜とベーコンのスープ スライスチーズ
7(月) 牛乳 ちらし寿司 きざみのり みそマヨサラダ 七夕汁 七夕星のソーダゼリー	**8(火)** ごはん / 牛乳 米粉チキンカツ パックソース ハムともやしの和え物 こまつなのみそ汁	**9(水)** ごはん / 牛乳 豚肉とキャベツの塩麹炒め もずく入り卵スープ 果物(メロン) 	**10(木)** ごはん / 牛乳 シューマイ カレーきんぴら 夏野菜のみそ汁	**11(金)** コッペパン / 牛乳 キャベツメンチカツ コロコロサラダ ジュリアンヌスープ
14(月) 牛乳 豚丼 かきたま汁 果物(オレンジ)	**15(火)** ごはん / 牛乳 鮭の揚げ煮 即席漬け オクラのトロトロスープ	**16(水)** ごはん / 牛乳 鶏肉の朝鮮焼き 切干大根の煮物 みそけんちん	**17(木)** わかめごはん / 牛乳 ビーフン炒め 華風コーンスープ 果物(冷凍パイン)	**18(金)** ごはん / 牛乳 コーンコロッケ 五色和え 麻婆豆腐
21(月) 	**22(火)** 牛乳 夏野菜カレー フルーツポンチ	**23(水)** ごはん / 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソースかけ 豆腐とわかめのみそ汁 ミニトマト	**24(木)** ごはん / 牛乳 かぼちゃチーズフライ なすのみそ炒め ゆばのすまし汁 	**25(金)** コッペパン / 牛乳 白身魚のラビゴットソース かぼちゃのポタージュ

令和７年

給食だより





だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

夏野菜の豆知識

なすの色素成分
ナスニン

なすの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれます。ナスニンは血中のコレステロールの値を下げるといわれています。水溶性なので、油で調理すると流れ出るのを防げます。

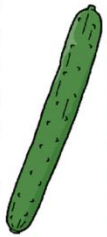
うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピンが多く、強い抗酸化作用があります。

きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。

夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。



もうすぐ夏休み 家族でやってみよう！

休みの日も牛乳を飲もう！

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつなどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。給食のない夏休み中はご家庭で牛乳を飲むようにしましょう。

食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。長い休みだからこそ有意義に過ごしてくださいね。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。