

7月 給食だより

令和 8 年 7 月 14 日
北区立堀船中学校
校長 鈴木 格也
栄養士 森田 明日香

暑さに負けない体づくりを！

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えらるためには、こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

旬の野菜には魅力がいっぱい！

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康にかかせない食べ物です。旬の野菜には、その時期に私たちが必要な成分が豊富に含まれています。野菜が苦手な人もいるかもしれませんが、旬の夏野菜を味わってほしいと思います。



◆おいしく、栄養価が高い！

例えば、夏が旬のきゅうりは、ほとんどが水分でできていて、体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にピッタリです。また、とりすぎた塩分を体から出すカリウムが豊富にふくまれています。

◆体により効果がある！

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。

◆価格が安く、環境に優しい！

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。

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 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 しょうじんにょうり 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

今月の給食紹介



【7月2日 半夏生】

半夏生とは、夏至から数えて11日目頃をいい、農家にとって田植えが一段落する節目のことです。福井県では、この日に焼き鯖を食べる風習があるそうです。給食では焼き鯖の韓国風を作りました。

【7月3日 沖縄料理】

夏野菜のゴーヤを取り入れたゴーヤチャンプルーをはじめ、去年好評だったサーターアンダギーなど沖縄づくしの献立です。

【7月7日 七夕】

あなごのちらし寿司、七夕汁、白玉サイダーポンチです。七夕をイメージした☆型が散りばめられた給食になっています。

【7月8日 セレクトデザート】

今回は、ソーダ味とぶどう味のシャーベットを事前に選んでももらいました。自分のセレクトした味を食べることになります。セレクト給食は、自分の味の好みを考え、自分で食事を選ぶ練習になります。

なつ やす き しよく せい かつ **夏休みに気をつけたい食生活のポイント**

す いぶん（水分）補給 をこまめにしよう		みず むぎちや すこ の あせ 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。
て きど（適度）に運動 しよう		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、室内で行うのがおすす めです。
き そく（規則）正しい 生活を心がけよう		よ 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごは んを毎日欠かさず食べましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物 を取り入れよう		しゅん た もの の えいようほう ふ かかく やす 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。
な がら食べはやめよう		しよく じ とき み た 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。
つ め（冷）たい物の とり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過 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。
や しよく（夜食）や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう		あさ ひる ゆう しよく じ い がい な た 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、内容を考え、 時間と量を決めましょう。
す す（進）んで お手伝いをしよう		しよく じ じゅん び かたづ かんたん ちょうり 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。
み んなで一緒に食べる 機会をつくろう		かぞく なか ま いっしょ かいわ たの しよく じ 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。
に ゆう（乳）製品や 小魚などでカルシウム をとろう		きゅうしよく なつやす 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。牛乳を毎日飲むほか、カルシウム を多く含む食品を積極的にとりましょう。

! い じょう こころ けん こう き なつ やす
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！