

7月 給食だより

令和7年6月30日
北区立飛鳥中学校
校長 高田 勝喜

梅雨明けが近づき、夏の気配を感じるようになってきました。湿度や気温が高くなるこの時期は、食欲が落ちたり、体調を崩しやすくなります。暑さに負けず、しっかり食べて元気に過ごしたいですね。

7月の給食では、七夕などの行事献立もあり、食事が楽しくなる工夫を取り入れています。



7月7日の七夕

七夕は、離ればなれになった織女（織姫）と牽牛（彦星）が、一年に一度だけ天の川を渡って会えるという、中国の伝説に由来する行事です。願いごとを書いた短冊やさまざまな飾りを笹につるし、そうめんなどの行事食を楽しむ習慣もあります。

7日の給食は
「天の川すまし汁」
を予定しています！



献立紹介

郷土料理

【2日（水）】沖縄県郷土料理

『タコライス』は、メキシコ料理のタコスをもとに、沖縄で生まれた料理です。スパイスのきいたひき肉やチーズなどの具材をご飯の上にのせて食べます。

行事食

【7日（月）】七夕献立

『天の川すまし汁』には、そうめんと星形の麩が入り、『七夕フルーツ白玉』には星形のマカロニも使っています。願い事を心に思いながら、七夕献立を楽しみましょう。

特別献立

【17日（木）】給食委員スペシャル献立

夏休み前の給食最終日には、給食委員がアイデアを出してくれた特別献立を提供します。カレーの名前や、どんな夏野菜を入れるかを話し合って考えてくれました。カレーの名前は『夏野菜とチキンのスパイシーカレー』。みんなの思いがこもった給食を、しっかり味わって夏休みを迎えましょう。

今月の目標

正しい水分補給を知ろう！

水分補給や食事をしっかりとることは、暑さに負けない体づくりにつながります。この時期は特に、熱中症に注意しながら過ごしましょう。「正しい水分補給」を意識して過ごしてみてください。

何を飲む？

汗で失われる塩分の補給は大切ですが、普段の生活では飲み物から塩分を摂取しなくても、**食事をしっかり食べることで十分補えます**。日常の水分補給には、**糖分を含まない水や麦茶**がおすすめです。



いつ飲む？

喉が渇く前にこまめな水分補給が大切です。**運動前に200ml、運動中は15～20分ごとに100～200mlを目安に補給します**。また、**多く汗をかく運動や屋外活動では、ナトリウムなどを補うためにスポーツドリンクも適しています**。



野菜でSDGs

捨てずに食べよう！

野菜のふだん捨ててしまう部分も、料理に活用しましょう。にんじんの皮をむかずに使ったり、ピーマンを丸ごと焼いたり、しいたけの軸やブロッコリーの茎などを料理にいらすることで、ごみを減らし、食品ロス削減につながります。



ベジブロス（野菜だし）

ベジブロスとは、野菜の皮やヘタなどの切れ端を煮出して作る、栄養たっぷりのスープです。



- 炊飯時の水の代用やスープ、煮物、カレーなどに活用できます。
- にんじんの茎、玉ねぎの皮、ブロッコリーの茎の皮、セロリなどがおすすめです。