

# 7月 給食だより



令和8年6月30日  
横浜市立本町小学校  
給食室

©少年写真新聞社2025



いよいよ夏本番。日増しがますます暑くなってきましたが、子どもたちは元気に過ごしています。夏の暑さに負けないためにも食生活を改めて見直してみましょう。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが朝・昼・夕の3食をしっかり食べて、生活のリズムを整え規則正しい食生活をすること、汗をかくと、水分だけでなく塩分やミネラルも失われるので、のどが渇く前にこまめな水分補給をすること、冷たいジュースやアイスを食べすぎると夏バテの原因になるので、冷たいものとりすぎに注意することを意識しましょう。

## 大切な夏の水分補給

私たちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調整する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいています。食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。

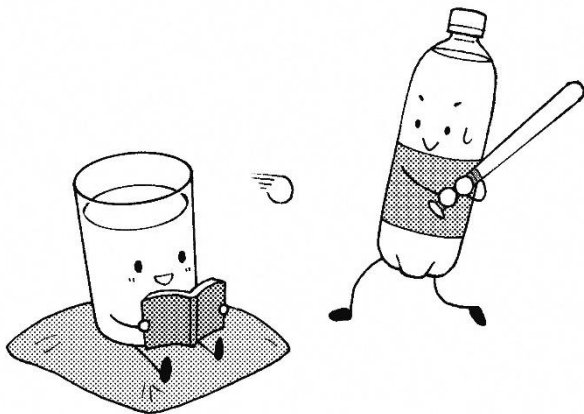
暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、特に熱中症などにお気をつけください。



©少年写真新聞社2022

## 水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。



©少年写真新聞社2022

## 夏を元気に過ごすには

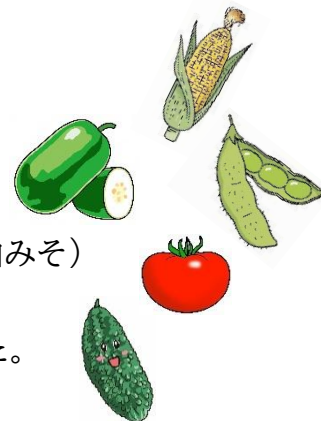
<p><b>こまめな水分補給</b></p>  <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事</b></p>  <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>
<p><b>温かいものも食べる</b></p>  <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p>	<p><b>十分な睡眠</b></p>  <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>

©少年写真新聞社2022

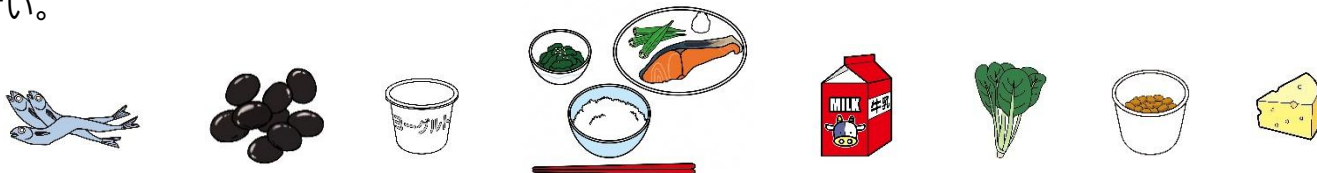
# 7月の献立



- ◆ 七夕にちなみ、『すましそうめん』を取り入れました。
- ◆ 香辛料や酸味を効かせて、暑いときも食欲が増すように工夫しました。
  - チリコンカン あじのピリ辛ソース きゅうりの梅肉あえ
- ◆ 旬の食品を多く取り入れました。
  - ・冬瓜（とうがん）・えだまめ・なす・ズッキーニ・とうもろこし・きゅうり・トマト  
・オクラ・ピーマン・にがうり・いわし・あじ・すいか
- ◆ 旬の夏野菜を使った献立を取り入れました。
  - 夏野菜のカレー 夏野菜のスパゲティ・ゴーヤチャンプルー・きゅうりの梅肉あえ・とうがんのすまし汁・ゆでとうもろこし
- ◆ 食欲が増す献立を取り入れました。
  - 夏野菜のカレー・チリコンカン・きゅうりの梅肉あえ・まぐろの油みそ)
- ◆ 新献立として「ごぼうのみそそばろ」を取り入れました
- ◆ 夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった食事を取り入れました。
  - ごはん・牛乳・あじフライ・ボイルドキャベツ・みそ汁



主食・主菜・副菜がそろると栄養バランスがよくなります。夏休み中の食事でも「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう。長期休業中は牛乳を飲まなくなるためカルシウムが不足しがちです。カルシウムは成長期が一番貯めることができる大事な栄養素の1つです。牛乳や乳製品、小魚類、豆類や海藻類などを意識してとるようにしてください。



## お願い

- 夏休み前の最後の給食は、7月17日（金）です。白衣の回収のために13日からは**エプロン**+給食帽子+マスクで給食当番をします。洗濯した白衣を確実に持ってくるようにしてください。
- 給食当番の白衣で、白衣のゴムが緩くなっている、ボタンがとれている場合には修繕もお願いします。予備のボタンは学校に用意ございますので、お声かけください。
- 給食帽子の予備が必要な場合は、各自でご用意をお願いします。スーパーや100均などで購入できます。手作りの物でも問題ありませんが、異物混入を防ぐためワッペンやビーズなどの装飾は避けて無地の生地をお願いします。
- 名前は消えていないか？帽子のゴムはゆるんでいないか？マスクの予備は足りているか？夏休みの間に、給食セットの点検をお願いします。



夏休み明けは8月31日（月）から給食が始まります。