



食育だより 7月

令和8年6月30日
横浜市立みたけ台小学校
校長 谷口 佐智子
栄養教諭 石川 晶代

もうすぐ夏休みです。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。元気に夏を乗りきるには、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠が大切です。暑い夏を元気にすごしてください。

☆☆7月の献立紹介☆☆

七夕にちなんだ献立

2日(木) すましそうめん



そうめんを天の川に見立てて、七夕にそうめんを食べる風習があります。

※そばのコンタミネーション情報があります。

沖縄料理

7日(火) ゴーヤチャンプルー



沖縄でよく食べられているゴーヤ。苦みを抜いて、食べやすく料理します。

夏野菜

13日(月) 夏野菜のスパゲティ

14日(火) 夏野菜のカレー

夏が旬のトマト、ズッキーニ、なす、ピーマンをおいしく食べられる献立です。

横浜産の野菜



こまつな



たまねぎ



とうもろこし

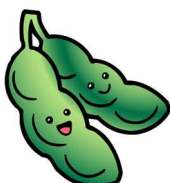
旬の食べ物とのふれあい

学習に関連する食べものに実際に触れる体験を通して、食に対する興味関心を深めます。

1日(水) えだまめ

3年生と6組が、えだまめのさやとりをします。

冷凍ではないえだまめのおいしさを味わいましょう。



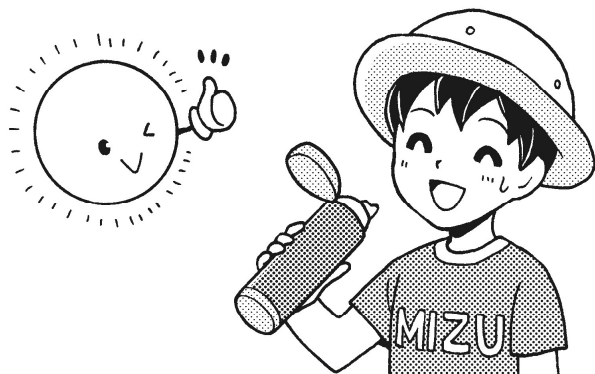
8日(水) とうもろこし

2年生と6組が、とうもろこしの皮むきをします。

横浜市内産の新鮮なとうもろこしを使用する予定です。



熱中症を防ぐ水分補給



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、
熱中症に気を付けて過ごしてください。

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つくりましょう。

©少年写真新聞社2025

水分補給に向かない 糖分の多い飲み物



スポーツ
飲料



オレンジ
ジュース



コーラ



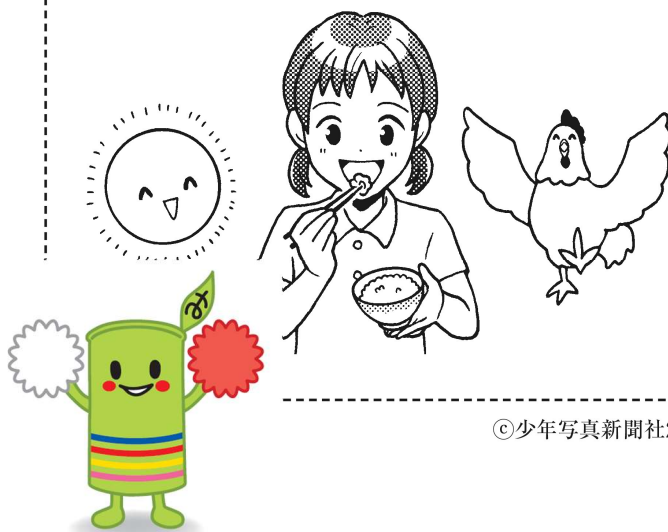
炭酸飲料

ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、
糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因にな
ります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、
含まれる糖分の量を確認しましょう。

©少年写真新聞社2025

必ず 朝ごはん 食べよう！

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを
補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



©少年写真新聞社2025

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。



©少年写真新聞社2025