

令和7年度

7月給食だより

新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

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れるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、
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。



◆朝ごはんを食べると、
脳の働きが活発に
なり、宿題や勉強
に集中しやすくな
ります。



◆栄養のバランスも意識し
てみましょう。

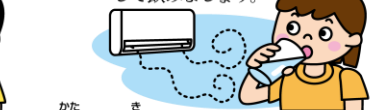


2 こまめに水分補給をする

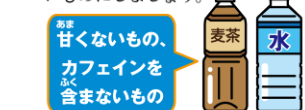
◆コップ1杯程度を、のどが渇いた
と感じる前に、こまめに飲みま
しょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの
渇きを感じにくいので、特に意識
して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘
くないもの、カフェインを含まな
いものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を
決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎない
ようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足
しがちな栄養素を補う
のもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。
食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



月	火	水	木	金
	1 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん キスのカミカミ揚げ すいか白玉 マーボーナス 【カミカミメニュー】	2 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 豚肉と夏野菜のみそ炒め 中華風和え物 五目スープ	3 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 白身魚のカレーあんかけ きゅうりと玉ねぎの酢の物 じゃがいものみそ汁	4 ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきごはん 鶏のごまみそ焼き オクラのおかか和え 天の川すまし 七タゼリー 【七タメニュー】
7 ぎゅうにゅう 牛乳 サンマーメン あげぎょうざ きゅうりと ささみの和え物	8 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ホキの黄金焼き トマトのサラダ アルファベットスープ	9 ぎゅうにゅう 牛乳 わかめごはん から揚げ もやしナムル かきたまスープ プリン 【夢中希望献立】	10 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 鮭の塩こうじ焼き 小松菜とちくわの和え物 沢煮椀	11 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん さばのしょうが煮 たまねぎの梅サラダ 豆腐のみそ汁
14 ぎゅうにゅう 牛乳 ツナトースト 小松菜のサラダ ポークビーンズ	15 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ヤンニョムチキン カラフルピーマン トックスープ	16 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 夏野菜の玉子焼き 大根の和風サラダ 眠れるトマトスープ 【睡眠の質向上メニュー】	17 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 鮭フライ ピーマンの塩昆布和え 冬瓜のみそ汁	18 ぎゅうにゅう 牛乳 夏野菜カレー (麦ごはん) ピリ辛きゅうり 冷凍パイ

旬の食べ物 すいか

すいかを見ると「夏だな」と感じますね。アフリカ、またはインドが原産地といわれ、ウリ科の仲間です。中が黄色のものや形が長いものもあります。ほとんどが水分なので、冷やして食べるとおいしいです。以前は野菜に分類されていましたが、今では果物として扱われています。

作ってみよう！

フルーツポンチ

果肉をスプーンでくりぬいて、皮は器にしましょう。丸くくりぬいたすいかと、ほかの果物にシロップを加えて、器に入れて食べます。

つくってみよう 夏野菜のカレー

大好きなカレーに夏野菜（なす・ピーマン・トマト・コーン）を入れてつくってみましょう。
◎じゃがいもを少しにしたほうがおいしいと思います。

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

教職員の皆さま：給食費6月分の口座振替は7月22日(火)、7月分は8月20日(水)です。残高確認をお願いします。