



# 7月給食だより

令和8年 6月 30日発行  
由利学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>梅雨が明けると、いよいよ夏の到来です。夏は、高い気温により体力が消耗しやすい時期でもあります。規則正しい食生活や、こまめな水分補給で暑い夏も元気に過ごしましょう！！</p>	<p>1日 ごはん ヤンニョムチキン きりぼしだいこんナムル キャベツのみそしる</p>	<p>2日 ●6年生劇団四季 スタミナどんぶり モロヘイヤのみそしる メロンゼリー</p>	<p>3日 コッペパン ブルーベリージャム チーズオムレツ ツナサラダ キャロットポタージュスープ</p>	
<p>6日 ごはん いかとやさいの千千ミ ホイコーロー ちゅうかコーンスープ</p>	<p>7日ごはん たなばたデザート 星がたハンバーグ かいそうサラダ 星のマカロニスープ</p> <p>たなばたは、おり姫とひこ星が1年に1度だけ会える日とされています。今日は、星をイメージとした献立を楽しみましょう。</p>	<p>8日 ごはん 味つけのり いわしのオレンジに やさいのカレーいため たけのこのすましじる</p>	<p>9日 &lt;5年生自然教室&gt; ごはん やきぎょうざ なすとぶたにくのみそいため だいこんのみそしる</p>	<p>10日 &lt;5年生自然教室&gt; ひやしちゅうか ちくわのいそべあげ</p>
<p>13日 ジョア(いちご) ごはん さばのみそに わふうサラダ もずくスープ</p>	<p>14日 PTA参観 ガパオライス ABC入りやさいスープ</p>	<p>15日 ごはん とりにくのからあげ もやしのナムル けんちんじる げんきヨーグルト</p>	<p>16日 さけわかめピラフ とんじる プリン</p>	<p>17日 バーガーパン しろみざかなフライ グリーンサラダ にくだんごいり トマトスープ</p>
<p>20日 ★海の日</p> <p>海の日</p>	<p>21日 さんしょくそぼろどん わかめスープ くだもの (りんごシャーベット)</p>	<p>22日 なつやさいかレー フルーツポンチ</p>	<p><b>厳しい暑さを乗り越える！</b> 食欲がないときの食事の工夫</p> <p>香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。</p>	

## 夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<b>す</b> いぶん(水分)補給をこまめにしよう		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。
<b>て</b> 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、早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
<b>き</b> そく(規則)正しい生活を心がけよう		夜ふかしせず、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。
<b>な</b> つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう		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。
<b>な</b> がら食べはやめよう		食事のときにテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
<b>つ</b> 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とり過ぎると、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。
<b>や</b> しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
<b>す</b> す(進)んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。
<b>み</b> んなで一緒に食べる機会をつくろう		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。
<b>に</b> ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう		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。

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！



少量でもバランスよく食べる	冷たい麺は具たくさんにする	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。			

### さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。

栄養機能食品の活用もOK

### スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。

おにぎり サンドイッチ + みそ汁やスープ + 肉まん などを合わせると

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。