

7月給食だより

令和7年度 7月
岩出市学校給食共同調理場

梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨が明ければ楽しい夏休みがもうすぐです。栄養・健康・運動・休養・・・バランスのよい生活をして、暑さに負けない元気な夏をすごしましょう。



7月の献立より

★七夕の行事食★



「七夕汁、星形ハンバーグ（照焼きソース）」
・・・7月7日は七夕です。七夕には、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。七夕汁には、そうめんの代わりのビーフンや、切り口が星の形に見えるオクラなどが入ります。また、今年もクラスにいくつか星形にんじん☆をこっそり入れる予定です。ぜひ見つけてくださいね！

「和風梅スパゲッティ」
・・・梅味でさっぱり仕上げたスパゲッティです。和歌山県は、梅の生産量が全国1位です。

「タチウオの夏野菜あんかけ」
・・・タチウオは有田地域で水揚げが多い夏の魚です。揚げたタチウオの切り身に、ねぎろ大唐、ズッキーニ、トマト入りのソースをかけて提供します。

「キムタクごはん」
・・・長野県塩尻市の栄養士が「漬物をおいしく食べてもらいたい」と考え、キムチとたくあんを使ったこの料理が生まれました。今では全国の給食に提供されるほど広まっています。本来は、混ぜご飯として提供されていますが、それが出来ないため、具を作って提供し、各自スプーンで混ぜて食べてもらおうと思っています。

「まごわやさしいみそ汁」
・・・「まごわやさしい」とは、和食でよく使われる食材の頭文字を覚えやすいように語呂合わせに並べ替えたもので、まめ（豆類）、ごま（種実類）、わかめ（海藻類）、やさしい（野菜）、さかな（魚貝類）、しいたけ（きのこ類）、いも（芋類）の7つの食材のことです。この7つの食材を使ったみそ汁になっています。

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 おやつのとりに気をつける

◆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。

