

7月

給食だより



令和7年7月2日

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかりを飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝、早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

暑さに負けない体づくりを！

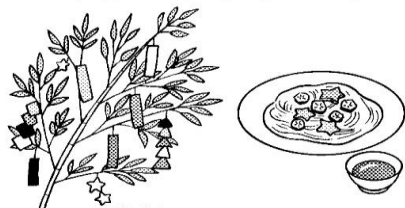
1日3食をしっかりとる

冷たいものをとり過ぎない

こまめな水分補給

十分に睡眠をとる

7月7日は七夕



七夕は、牽牛(けんぎゅう)と織女(織姫)が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹(ささたけ)に飾り、行事食のそうめんを食べます。

何を飲めばいいの？

Illustration showing two glasses and a bottle of sports drink. The left glass contains a clear liquid with a flower icon. The right glass contains a dark liquid with three dots. The bottle is labeled 'スポーツドリンク' (Sports Drink) and '三' (San).

旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



7月の献立から

4、8、10、17日 旬の食材を使ったメニュー「ビーンズライスの夏野菜カレー トッピング揚げ野菜」「とうもろこしご飯」「果物(メロン、すいか)」

暑くなってくるこの時期は夏野菜やおいしい果物が旬になります。季節を感じながら給食を食べてほしいと思います。

7日 セタメニュー 「五色の短冊サラダ・そうめん汁」

七夕の五色の短冊をイメージしたサラダと、天の川の流れをイメージしたそうめん汁です。

10日 沖縄の郷土料理 「ししじゅーしー・ゴーヤチャンプルー・おきなわもずくのスープ」

沖縄県の郷土料理やよく食べられている食材を使用した献立になっています。ししじゅーリーの「しし」は豚肉、「じゅーりー」は炊き込みご飯という意味です。沖縄の夏野菜ゴーヤは旬の野菜でビタミンCが豊富なので、夏バテ予防に役立ちます。また苦味成分は「モロトシ」と言って、胃腸を刺激して食欲を増進させる効果があるとされています。「チャンブルー」とは、沖縄の方で「炒める」という意味で、チャンブルーの豆腐は普段使用している豆腐よりさらに栄養価が高い沖縄の島豆腐を使用します。

16日 「ブルーベリートースト」

東京都立川産のブルーベリーを使用したブルーベリートーストです。ポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれ目の健康維持や、免疫力アップにも効果が期待できます。

18日 1学期最終日のメニュー「ミルクパン ナスのミートソースグラタン コールスローサラダ マカロニスープ」

この時期に旬のナスを使用したグラタンを作ります。サラダでさっぱり、マカロニスープで力の元となる栄養をしっかりとって夏休みにはいってくださいね。

＜学校給食用食材の産地等について 7月分＞

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目			産地		品目			産地		品目			産地	
米	米	秋田	魚	えび	ベトナム	野菜	もやし	栃木	野菜	生姜	茨城			
卵	卵	栃木		セロリー	茨城・静岡・長野		なす	栃木・茨城・高知		ぶなしめじ	長野			
肉	鶏肉	宮崎・茨城		たまねぎ	佐賀・綾木・兵庫・群馬		えのきだけ	長野		ほうれん草	茨城			
	豚肉	茨城		にら	千葉・茨城		キャベツ	練馬						
魚	しらす	高知	野菜	にんじん	埼玉・千葉		きゅうり	東京(町田・八王子)						
	さわら	韓国		にんにく	青森・練馬		トマト	千葉・茨城						
	ししゃも	アイスランド		ねぎ	茨城・埼玉・千葉		オクラ	沖縄・群馬						
	さば	ノルウェー		大根	東京(町田・八王子)	かぼちゃ	沖縄							
	いか	バレー		チンゲン菜	茨城・熊本	ゴーヤ	沖縄・群馬	果物	すいか	群馬				
	シルバー	ニュージーランド		たけのこ	九州・四国	じゃが芋	北海道		ブルーベリー	東京(立川)				
	さばぶし	鹿児島・大阪		小松菜	東京(町田・瑞穂)	青ピーマン	茨城・高知		メロン	茨城				