

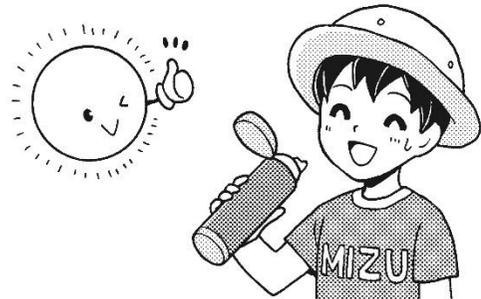
# 給食だより

令和7年度7月号 大泉第二中学校  
令和7年6月25日 校長 遠藤 正樹  
栄養士 毛利 光子



毎日暑い日が続きますね。こまめな水分補給をしましょう！  
今回は、暑い夏の過ごし方について、ご紹介します。

## 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、  
熱中症に気をつ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

### 何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない  
水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、  
塩分も失われるので、塩分が補給できるス  
ポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

### いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むよう  
にします。運動をする時は、運動前に200mL  
の水分をとり、運動中は15～20分ごとに  
100～200mLを目安に補給します。

©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

## 7月の献立より

### ◇7日(月) 七夕

混ぜこみちらしずし・ししゃもの唐揚げ・天の川汁・牛乳

7月7日の七夕にちなんだ献立です。七夕の時に食べるそうめんは、奈良時代に中  
国から伝わってきた「索餅」(小麦粉と塩と水でつくったもの)が原型といわれてい  
ます。給食では、**そうめん**を使った**“天の川汁”**を作ります。

### ◇10日(木) 旬の食材 どうもろこし

どうもろこしご飯・鮭の塩麹焼き・利休汁・すいか・牛乳

冷凍ものとは違い、旬のどうもろこしはとても甘味があります。  
今回は、旬のどうもろこしを使い、どうもろこしご飯にします。旬の食材をしっかり  
味わいましょう。

### ◇18日(金) 旬の食材 夏野菜

夏野菜カレーライス・ツナとキャベツのソテー・フローズンヨーグルト・牛乳

1学期最後の給食は人気献立のカレーライスです。  
今回は、**スッキーニ・ナス・カボチャ**を使い、夏にぴったりのカレーライスを作ります！



## 7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女(織姫)と牽牛(彦星)が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。

©少年写真新聞社2025

〔 6月に使用した食材の生産地(一部を抜粋) 〕

米：青森県産まっしぐら キャベツ：練馬区 ジャがいも：練馬区 小松菜：東京都  
とうがん：沖縄県 メロン：茨城県 鶏卵：青森県 鶏肉：岩手県 豚肉：群馬県