

7月 給食だより

2026年7月

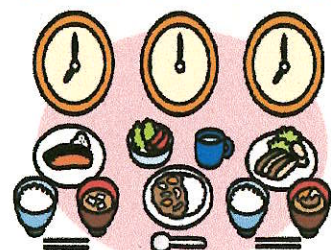
逗子市立沼間小学校

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

＊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、早朝や夕方の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。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏が旬の野菜



みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補います。

また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。体の調子を整えて、病気に負けないからだをつくれます。

7月の給食に出る夏野菜メニュー！！

給食でも7月は、夏が旬の野菜・くだものを使ったメニューがたくさんあります。

2日は、ペンネラタトゥユ(なす・ズッキーニ・ピーマン・トマト)・小玉すいか

3日は、ガパオライス(ピーマン)

7日は、枝豆ごはん(枝豆)、そうめん汁(七夕行事食)

10日は、冷凍パイ

13日は、冬瓜スープ(冬瓜)

14日は、鶏と豆のトマト煮込み(トマト・ズッキーニ)

15日は、メロン

16日は、夏野菜カレー(なす・ズッキーニ・トマト・かぼちゃ・いんげん)



★七夕の行事食—そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、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。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅

★給食でも7月7日(月)に七夕の行事食の「そうめん汁」をつくります。行事食には、単に食べるだけでなく、様々な意味や願いが込められていて、「そうめん」には「無病息災」や「裁縫上手になる」願いが込められています

