

給食だより



2026年7月
川口市立南鳩ヶ谷小
栄 養 士

☆毎月19日は食育の日☆

7月の給食目標：後片付けをきちんとしよう

梅雨が終わり、暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために、次のことに気を付けましょう。

夏バテ予防 夏の食生活チェック

① 水分補給はしっかり！ただ、冷たいものの飲みすぎ食べすぎに注意



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは、冷たいアイスやジュースのとりすぎに注意して、水やカフェインのない麦茶を飲みましょう。冷たいものばかりとると、お腹が冷えて胃腸の調子がわるくなります。

運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。夏は、細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。



② 朝ごはんをしっかり食べよう。夏野菜や牛乳も忘れずに

簡単ピザトースト（お家で作ってみよう!!）※4人分

材料・食パン4枚・ツナ1缶・冷凍みじん切りたまねぎ 30g

・とろけるチーズ 4枚・冷凍きざみオクラ 20g・ケチャップ 大さじ2
・塩、こしょう 少々

作り方

- ① たまねぎとオクラは、必要な分を冷凍庫から出しておく。
- ② 食パンにケチャップをぬる。
- ③ ボールでたまねぎ、ツナ、塩、こしょうを混ぜ合わせ、パンにのせる。
- ④ ③の上にチーズとオクラをのせ、オーブントースターで焼く。

ピーマンをのせてもいいね！
生のフルーツを添えたら
さらにバランスが良くなるよ！



☆7月の献立紹介☆

7月7日 セタ献立「スパゲッティナポリタン、星形コロッケ、セタゼリー」

この日は、年に1度のセタの日です。願い事を書いた短冊を笹の葉に飾り、星に祈ります。星の形をしたコロッケや、セタをイメージしたゼリーが出ます。

7月8日 沖縄献立「クファジュシー、グルクンのたつた揚げ、もずく入り

五目スープ」クファジュシーは、豚肉の煮汁やだしを使った炊き込みご飯で、「クファ」が「硬い」、「ジュシー」が「しっかりとした」という意味があります。グルクンは、スズキ目タカサゴ科の魚（タカサゴなど）の沖縄の方言での言い方で沖縄県の県魚にも指定されています。もずくは海藻の仲間で、全国に出回っているものの約9割が沖縄県産のものです。

7月14日 独自献立「コーンみそラーメン」「すいか入りフルーツ杏仁

3年生の教室でむいた「とうもろこし」を使ったコーンみそラーメンと、角切りにした「すいか」を入れたすいか入り杏仁フルーツです。どちらも今が旬の食材です。「とうもろこし」は3年生が皮をむいてくれるものを使用します。お楽しみに！

★とうもろこしの皮むきのお知らせ★

とうもろこしは、初夏～夏が旬の食材です。今回は3年生のみなさんに食育の授業で、しっかりと手を洗ってから皮むきをしてもらいます。そして、当日の給食で全校児童に提供します！お楽しみに！

実施学年 3年生、大空3年生 実施日時 7月14日(火)1時間目
実施場所 各クラスの教室 持ち物 バンダナ(三角巾)、ハンカチ、マスク



🌻 おしらせ 🌻

15日(水)1学期 給食最終日

給食当番は、白衣や帽子の入った袋を忘れずに持って帰ってください。滅菌のためアイロンがけをして、給食開始日までに忘れずに持たせてください。
2学期は9月2日(水)より給食が始まります。