



7月給食だより

令和7年7月

小出学校給食センター

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

あつ ま しょくせいかつ おく
暑さに負けない食生活を送ろう！

あつ しつど たか にほん なつ げんき す
暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように食生活に気を
つけることが大切です。

なつ げん き す
夏を元気に過ごすには



あさ ひる ゆう しょく き そく ただ
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。

はや ね はや お にっ ちゅう からだ うご
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ひかえましょう。

すい ぶん ほ きゅう こころ
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。

しゅ しょく しゅ さい ふく さい
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。

つめ もの す き
冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

なつ えい よう そ おお ふく た もの
夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビーワン
ビタミンB1

ぶたにく げんまい はいがまい だいず
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



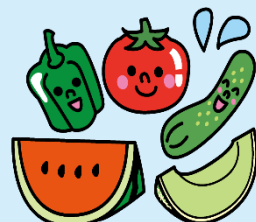
シー
ビタミンC

やさい くだもの るい
野菜、果物、いも類など



★旬の野菜や果物を食べよう！

なつ しゅん やさい くだもの つよ
夏が旬の野菜や果物は、強い
紫外線から肌を守る“抗酸化
作用”のあるビタミンや、汗
で失われるミネラルを豊富に
含みます。



夏野菜の特徴をみましょう!



きゅうり



やく すいぶん
約 95% が水分だが、カリウムを
おおく 多く含み、むくみ予防や高血圧
かいぜん 改善に役立つ。体を冷やす効
か 果もあり、夏の水分補給にぴっ
たり。

トマト



あか しき そ つよ こう
赤い色素「リコピン」は強い抗
さん か さよう 酸化作用があり、さまざまな健
こうこう か き 康効果が期待できる。うま味成
ぶん 分の「グルタミン酸」を豊富に
ふく 含むのも特徴。

なす



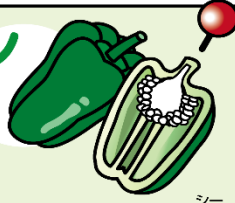
にほん ふる た
日本で古くから食べられてきた
やさい すいぶん わらさき
野菜。ほとんどが水分だが、紫
いろ 色の皮には「ナスニン」という
しき そ 色素成分が含まれ、生活習慣病
よぼう やくだ 予防に役立つ。

かぼちゃ



ほ ぞん
保存がきき、
むかし ふゆ えいよう
昔は冬の栄養
げん 源だったことから冬至に食べる風
しゅう 習がある。オレンジの色素「β-カ
ロテン」は体内でビタミンAに変わ
り、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



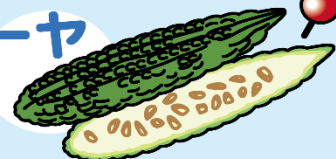
みじゆく
未熟なうちに
しゅうかく 収穫するため、
どくとく にが み 独特の苦味があるが、ビタミンC
や「β-カロテン」を多く含む。
かんじゆく 完熟すると赤や黄色に変わり、甘
味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし



こめ こむぎ なら せ
米、小麦と並ぶ世
かいさんだいでくもつ 界三大穀物の一つ
たんすい かぶつ おお
で、炭水化物を多
く含む。野菜として食べるのは「ス
イートコーン」という甘味の強い
種類。

ゴーヤ



にがうり よ にが
「苦瓜」とも呼ばれるように、苦
味が特徴。抗酸化作用のあるビ
タミンC が豊富で、肌の健康を
保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ



きざ で ねば
刻むと出てくる粘りはペクチン
などの食物繊維で、おなかの調
子を整えてくれる。調理の際は
「板ずり」することで、表面の
うぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ



だいず しゆく まえ わか まめ た
大豆が熟す前の若い豆を食べるも
ので、枝付きのままゆでたことから、
こう呼ばれる。大豆と同じようにた
んぱく質やカルシウムを多く含み、
栄養価の高い野菜。



- 水分補給の基本は、『水』か『麦茶』です。
- たくさん汗をかいたときには、塩分が含まれているスポーツドリンクなども利用しましょう。
- 緑茶などのカフェインが含まれているものは、水分補給には向きません。

水分補給のポイント

のどが渇いた
と感じる前に
飲む



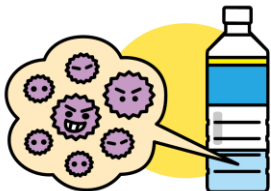
コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分と一緒に
とる



衛生面に気をつけましょう!



ペットボトルは、飲みかけのまま放
置すると細菌が増えて、食中毒を起
こす危険性があります。口をつけた
ら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン
類を取り外して、それぞれ洗剤
でよく洗い、しっかり乾かしま
しょう。