



給食だより 7月号

令和8年度

1学期も残りわずかとなりました。梅雨が明ければ楽しい夏休みがもうすぐです。夏休みの間は、学校で生活している時よりも自由な時間が増え、食生活が乱れやすくなるので注意が必要です。

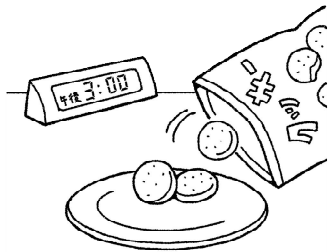
今月は「おやつとり方」についてお知らせします。

夏休み中は要注意！

おやつとり方のポイント



①時間と量を決めて食べる



②不足しがちな栄養素をとる

カルシウムや鉄分がとれるもの
を選ぼう。



③「ながら食べ」「だらだら食べ」 はしない



④飲み物は甘くないものを選ぶ



⑤「砂糖」「あぶら」「塩分」の とりすぎに注意！

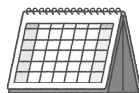


⑥冷たいもののとりすぎに 気をつける



おやつ（完食）には、朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。せっかくの夏休み、6つのポイントを守って、楽しいおやつの時間を過ごしましょう。

今月の行事食と食の記念日



七夕（7月7日）

七夕は、1年に一度「おりひめ」と「ひこぼし」が天の川を渡ってで会える日といわれています。

七夕には、願い事を書いた短冊を笹に飾ったり、七夕の行事食のそうめんを食べたりします。



土用の丑の日

今年、7月26日が「土用の丑の日」です。
立秋直前の約18日間（土用）にある丑の日のことといえます。夏の暑い時期に、健康を願って「う」のつく食べ物を（うなぎ、うどん、梅干しなど）を食べると体に良いといわれています。



給食のおすすめ献立



給食で人気の献立レシピをご紹介します。（4人分）

ガパオライス

夏野菜を使った本格レシピ！
ごはんと目玉焼きを添えてどうぞ！

鶏むね挽肉	120g	オイスターソース	小さじ2
鶏もも挽肉	40g	塩	少々
にんにく、しょうが	少々	上白糖	小さじ1
なす	40g	しょうゆ	大さじ1/2
青ピーマン	20g	鷹の爪（輪切）	少々
赤パプリカ	20g	乾燥バジル（あれば生を使用）	
にんじん	20g	ナンプラー	小さじ1弱
玉ねぎ	80g	炒め油（ごま油）	適量
竹の子水煮	40g	＜作り方＞ 野菜は全て粗みじんに切り。挽肉と一緒に炒め、調味料で味付け、最後にバジルをちぎって加える。	

スタミナ納豆

7月10日は「なっとうの日」。
給食で大人気の和え物です。

ひきわり納豆	1パック	オクラ	40g
*鶏むね挽肉	25g	ほうれん草	60g
*長ネギ	少々	にんじん	20g
*しょうゆ	小さじ1弱	しょうゆ	小さじ1
*酒	小さじ1弱	かつお節	少々
*三温糖	小さじ1	白いりごま	少々
*にんにくおろし	少々	<作り方>	
*しょうがおろし	少々	鶏そぼろ*を作っておく。	
*一味唐辛子	一振り	野菜は細かく切って茹で、よく冷ましておき、全ての材料を混ぜ合わせる。白いごはんにのせて食べるのがおすすめです。	
*炒め油	適量		