

7月 給食だより

令和7年7月号
愛川町立田代小学校



栄養士：金子

梅雨が明けるといよいよ暑さも本格化してきます。暑くなると食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。熱中症や夏バテ予防をしながら7月も元気にすごしましょう。

7月の献立紹介

7月4日(金)

郷土料理（静岡県）



静岡県の郷土料理「おひら」は、お正月など人が集まる時に作る料理。大きく切った食材を平たい皿に盛り付けるのでこの名前がつけました。静岡県でよくとれる金目鯛、みかんも登場します。

7月7日(月)

七夕



七夕は織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日です。すまし汁は、そうめんとオクラを使って天の川に見えるように作りました。1年に1度だけの特別な七夕メニューを味わってくださいね。

7月9日(水)

土用の丑の日



毎月19日は食育の日

7月19日と31日は土用の丑の日です。この日は、暑い時期を乗り越えるため、「う」のつくものを食べる習慣があります。給食にも「う」のつくものが入っています。探してみてね♪ 献立は、ひつまぶし、牛乳、いも団子汁、冬瓜のとりみ煮です。

7月11日(金)

愛川パクパクデー



愛川パクパクデーでは、愛川町でつくられた新鮮な食材がたくさん使われています。今月はとうもろこし、にんじん、にんにくを使用します。感謝していただきましょう。

7月の食育目標

夏の暑さに負けない食生活をしよう

「夏バテしない」食事のポイント



夏野菜を食べよう



夏が旬の野菜には水分やビタミンが多く入っており、夏バテ予防に効果的です。水分補給になり、体を冷やしてくれる役割もあります。

バランスを意識しよう



暑い時期はあっさりした食事に偏り、栄養バランスが崩れがちです。麺類などに具を増やしたり1品足したりと工夫してみましょう。

テつぶん（鉄分）、ミネラルも忘れずに



汗をかくとミネラルが体から失われてしまいます。ミネラルを補給するには、海藻や果物、野菜がおすすめです。

しっかり水分補給



のどがかわく前に少しずつこまめに水分をとりましょう。のどがかわいたと感じたときには、すでに水分が不足した状態です。

なっとう、豆腐、肉、魚で疲労回復



魚や肉、豆製品はたんぱく質やビタミンB1が豊富です。疲労回復に役立ちます。にんにくやたまねぎと一緒に食べると効果がアップ。

いちょう（胃腸）に優しい食べものを

夏は冷たいものおいしい時期ですが、食べすぎてしまうと胃腸が弱って食欲が下がってしまいます。冷たいもののとりすぎに注意！



7月分の給食費引き落とし日は、7月31日（木）です。口座引き落としが確実にできるよう、残高の確認をお願いいたします。