



# 7月 給食だより

令和8年7月1日  
学校給食課  
米原市立西部給食センター

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、①しっかりと睡眠をとる ②朝ごはんを必ず食べる ③のどがかわいたと感じる前にお茶などでこまめに水分補給をするを心がけましょう。また、屋外で活動する時は、なるべく日差しをさけて、適度に休憩をはさむことが大切です。



早起き・早寝で生活リズムを整えよう！

## ☆夏の行事食いろいろ☆

7/2 ごろ (夏至から11日自～七夕までの5日間) <b>半夏生</b> タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	7/7 <b>七夕</b> そうめん	7月下旬ごろ (2026年は7/26) <b>土用の丑の日</b> ウナギ 「う」のつく食べ物
--	--------------------------	---

水	木	金		
1 納豆 小松菜、小あゆ、みそ、ネーブル、豚汁 ごはん	2 後オレンジ ツツサザリ、後トク、ジバウ、ヨーソシヤ ごはん	3 金 梅干しのごめい、冷やこのねぎしほかり ごはん、五目煮		
今日はふるさと滋賀給食の日です。びわ湖の小あゆを味わいましょう。	どうもこしは南蛮船で日本に伝わったため「南蛮さび」とも呼ばれます。	豆腐の原料である大豆は「畑の肉」と言われており、アミノ酸が豊富です。		
月	火	水	木	金
6 中華風サラダ、中華めん、揚げチキン、汁 油淋鶏は甘酸っぱいタレをかけた唐揚げです。本場中国では茹で鶏を使います。	7 野菜の彩、ハンバーグ、ドレッシング、果 今日は七夕給食です。星型のゼリーや星型ハンバーグが登場します。	8 肉じゃが、ぶりのフライ 日本の家庭料理「肉じゃが」は、明治時代に海軍で誕生したそうです。	9 スク-IV ヨーグルト りんご、イチゴ、イチヂク、夏のパ 今日のかみかみ給食です。よくかんで食べるように心がけましょう。	10 キムチ、たこ、チキンの揚げ物、豚キムチ、豚汁 キムチは白菜などの野菜を唐辛子や塩で漬込んだ韓国の発酵食品です。
13 ハワイサラダ、ぶひん、チキン、黒糖ハ 「食べ物の旅～アメリカ～」です。アメリカの料理を味わいましょう。	14 ハンバーグ、多葉包子、小中華、EPA、VPS アラビア語で「野菜の主権」という意味のモロヘイヤは、栄養たっぷりです。	15 小松菜、ちやし、みまね、さばめ、照り焼き、なす、アサゲ 今日は日本型食生活の日です。旬のなすを使ったみそ汁をいただきます。	16 カレー、マッシュ、サバ、マリネ、キャロットピラフ、アレル、ポテ 今日はお誕生日給食です。7月生まれのみなさんをお祝いしましょう。	※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

## 「おやつ おかし」ではありません

### 時間を決めて食べよう



不規則にだらだらと食べていると食事がとれなくなったり、むし歯の原因になったりします。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

### おやつのおんちく

間食(おやつ)でとるエネルギーは、1日に必要なエネルギー量の10～15%が適当とされており、大体、180～200kcalくらいが望ましい量です。市販品を利用するときは、袋やパッケージにある食品表示をお子さんと一緒に見るのもおすすめです。自分が食べている食品の情報を読み取り、確認することは、子どもの「食の自己管理能力」を高めます。

### 栄養のバランスを考えよう



「さとう・あぶら・塩」。これが多い甘いお菓子やスナック類をとりすぎないようにしましょう。牛乳・乳製品や果物・ナッツ類などカルシウムやビタミン類の多い食品をとり入れましょう。

### 手作りおやつにもチャレンジ



おにぎりやバナナ、チーズ、えだまめやふかしいも、ゆでたとうもろこしなども立派なおやつです。子どもでも作れそうな簡単なおやつを一緒に作れば、楽しいおやつタイムになりますね。

### 量を決めて食べよう



好きなだけ食べていると、おやつだけで満腹になり、肝心のご飯やおかずが食べられなくなります。小皿にとり分けるなど量を決めて食べましょう。



# ちゅういほう ゴックントラブル 注意報!?

## のどが乾いたとき何を飲みますか?

暑いときにはのどが乾いて、飲み物を飲む機会が増えます。みなさんはどのようなことに注意していますか? 「おいしいから」「冷たくて口当たりもいいから」とよく考えずにゴクゴク飲んでいると、ちょっと心配になってしまうことがたくさんあります。水分補給はどうしたらよいか考えてみましょう。

### あまの 飲み物、こんなところにご用心!

口当たりがよくて  
たくさん飲めるけど...



冷たくすると甘さを感じにくくなるので、ジュースの糖分はとても多いのです。飲み過ぎは太り過ぎの原因になります。

大事な食事が  
食べられなくなる!



ジュースの糖分はすぐに体に吸収されてしまいます。おなか为空かず、大事な食事をしっかりとれなくなり、栄養に偏りが生じます。

夏ばての原因にも  
なってしまいます!



体の血液中の糖分が急に上下することを繰り返していると、疲れやすくなり、夏バテや不調の原因にもなります。

### かんが 飲み物、飲み方

スポーツドリンクは  
上手に活用!



もともと激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多いため、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけずに心かけましょう。

カフェイン注意!  
エナジードリンク



カフェインが多く、その働きでちょっと元気になったような気がするだけです。飲み過ぎはかえって不眠や疲労感、体の不調などを引き起こします。糖分も多く、決して好ましい飲み物とはいえません。

飲み方や飲むものも  
よく考えながら



ジュースをペットボトルから直接飲むと、糖分のとり過ぎに。コップで量を決めてから飲みましょう。普段は麦茶や水がベストです。牛乳は食事全体の栄養バランスを整えます。

日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5	中学校
			赤 血・肉・骨になるもの	黄 力・熱になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
1	水	ごはん 牛乳 小あゆのあめ煮 小松菜のごまマヨネーズ 和え 豚汁 納豆	普通牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ みそ 小あゆ チキンハム 納豆	こめ 強化米 砂糖 イグマリ-マヨネーズ ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな キャベツ	421 19.3 14.6	687 31.1 21.7	794 36.0 24.6
2	木	ごぼうメンチカツバーガー (パンズパン、ごぼうメンチカツ、一食トマトケチャップ) 牛乳 ツナサラダ コーンシチュー 一食オレンジ	ごぼうメンチカツ 普通牛乳 鶏肉 まぐろ(ツナ)	パンズパン じゃがいも キャノーラ油 バター ホワイトルウ 青じそセ ビーチドレッシング	たまねぎ にんじん スイートコーン パセリ きゅうり キャベツ オレンジ	446 17.3 16.8	736 28.0 26.6	813 30.9 29.5
3	金	ごはん 牛乳 冷やっこのねぎみそかけ キャベツのごま和え 五目うま煮	普通牛乳 豆腐 鶏肉 みそ	こめ 強化米 ごま じゃがいも 砂糖 キャノーラ油 ごま油	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しいたけ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	435 17.4 13.6	697 25.8 18.7	808 30.4 21.9
6	月	塩ラーメン 牛乳 油淋鶏 中華風サラダ	豚肉 なんと 普通牛乳 鶏肉	中華めん キャノーラ油 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく 切干大根 きゅうり スイートコーン ねぎ	451 22.0 16.2	703 35.3 25.2	776 39.3 28.1
7	火	夏野菜カレーライス 牛乳 星型ハンバーグ 野菜の青じそドレッシングサラダ 天の川ソーダゼリー	豚肉・チーズ 普通牛乳 星型ハンバーグ チキンハム	こめ 強化米 じゃがいも バター まろやかカレー ルールウ カレールウ 天の川ソーダゼリー	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん ピーマン えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	499 17.9 16.7	742 25.0 21.8	864 29.9 25.7
8	水	ごはん 牛乳 ぶりのフライ きゅうりの南蛮漬け 肉じゃが	普通牛乳 厚揚げ 豚肉 ぶりのフライ	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん こんにゃく きゅうり いんげんまめ	475 18.6 16.0	719 26.1 21.6	825 29.6 24.6
9	木	ゆかりごはん 牛乳 イカのオイル焼き れんこんのきんぴら 夏のっぺ スクールヨーグルト	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉 いか さつま揚げ ヨーグルト	こめ 強化米 じゃがいも でん粉 砂糖 キャノーラ油 ごま油	ゆかり しいたけ にんじん とうがん れんこん こんにゃく オクラ いんげんまめ	452 21.9 13.4	680 31.5 17.5	758 35.3 18.7
10	金	豚キムチ丼 牛乳 たこナゲット きゅうりのナムル	豚肉・普通牛乳 鶏肉 たこナゲット	こめ 強化米 ごま油 砂糖 でん粉 キャノーラ油 塩中華ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ 白菜キムチ にんじん ごぼう にら きゅうり もやし	427 17.4 15.7	727 29.3 25.1	806 32.2 27.1
13	月	黒糖パン 牛乳 ぶりぶりチキン ポパイサラダ ガンボスープ トリプルゼリー	普通牛乳 ウィンナー あさり だいず 鶏肉 まぐろ(ツナ)	コッペパン 黒砂糖 じゃがいも 砂糖 キャノーラ油 トリプルゼリー	トマト たまねぎ オクラ セロリー にんにく ほうれんそう キャベツ スイートコーン にんじん	449 21.7 18.4	695 32.3 25.4	781 36.3 28.5
14	火	ごはん 牛乳 多菜包子 パンパンジーサラダ モロヘイヤ入り卵スープ	普通牛乳 鶏卵 ベーコン 多菜包子 鶏肉	こめ 強化米 でん粉 キャノーラ油 棒々鶏ドレッシング	スイートコーン たまねぎ にんじん しょうが モロヘイヤ きゅうり キャベツ	421 14.0 17.0	716 22.5 27.3	787 24.5 29.3
15	水	ごはん 牛乳 さばの照り焼き 小松菜ともやしのごま和え なす入りみそ汁 冷凍みかん	普通牛乳 豆腐 みそ 油揚げ さば	こめ 強化米 砂糖 でん粉 ごま	なす にんじん たまねぎ えのきたけ もやし こまつな みかん	469 18.9 20.3	689 26.6 26.3	781 29.9 29.8
16	木	キャロットピラフ のむヨーグルト さけのマリネ揚げ カレーマッシュ フルーツポンチ	のむヨーグルト さけ ウィンナー	こめ 強化米 サイダー カクテルゼリー でん粉 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 じゃがいも	キャロットピラフの素 もも パインアップル みかん たまねぎ にんじん ピーマン スイートコーン	424 17.9 8.0	686 24.2 13.7	806 28.5 16.0

## 5月の食育の報告 給食のごみについて考えよう (小学4年生)

社会科の学習とクリスタルプラザ見学に併せて、給食から出るごみについて食育授業を行いました。給食センターから出るペットボトルや瓶・缶などの分別を行い、資源ごみ・可燃・不燃ごみについて確認し、野菜くずの一部を堆肥にしていることを伝えました。教室から出る給食のごみについては、残菜(食べ残し)が一番多いことを気づかせ、世界の食糧事情と併せて、食べられる物を捨てていることを再認識してもらえました。また、一人ひとりが、苦手なものを一口でも食べ、ごみを減らそうという意識付けになりました。

### <児童の感想>

- ・給食センターのごみは資源ごみにしている物が多いことが分かりました。
- ・ごはんを食べられない国や子がいるから、ごはんをもっと感謝して食べようと思いました。学校だけでなく、家でも残さず食べたいです。

