



7月 給食だより

令和8年7月1日
学校給食課
米原市立東部給食センター

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☆

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

<p>水</p> <p>1 納豆 小松菜のひまわり油と和え 小あゆのあめ煮</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p>木</p> <p>2 食オレンジ ツナサラダ トマトとキャベツ ごぼうメンチカツ ごぼうメンチカツ カレー</p> <p>ごはん コーンシチュー</p>	<p>金</p> <p>3 コーンサラダ 冷やこのお味噌汁</p> <p>ごはん 五目うま煮</p>
--	--	---

今日はふるさと滋養給食の日です。ひわ湖の小あゆを味わいましょう。

とうもろこしは南蛮船で日本に伝わったため「南蛮きび」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。

<p>月</p> <p>6 中華風 サラダ 中華めん 油淋鶏 ラーメン 汁</p>	<p>火</p> <p>7 天の川 星型のゼリーやハンバーグが登場します。</p> <p>星型のゼリーやハンバーグが登場します。</p>	<p>8 しゃぶりの肉 肉じゃが</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>9 スクール ヨーグルト イカのオイル焼き</p> <p>ごはん 夏のっ!</p>	<p>10 しゃぶりのナムル キムチ</p> <p>ごはん 夏のっ!</p>
<p>13 トリアルゼリー オハイオサラダ ふりふりチキン 黒糖パフ カンボスプ</p>	<p>14 パンパンシ サラダ 多菜包子 モロヘイヤ入り</p> <p>ごはん モロヘイヤ入り</p>	<p>15 冷凍みかん 小松菜ともやし なすを使ったみそ汁</p> <p>ごはん なす入りみそ汁</p>	<p>16 カレーマッシュ さけのマリネ揚げ キャロットピラフ フルーツポンチ</p>	<p>※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。</p> <p>保護者の皆様へ 給食費はすべて給食の食材費にあてられます。 毎月の給食費は、期日までに必ず納めましょう。</p>

「おやつ＝おかし」ではありません

時間を決めて食べよう

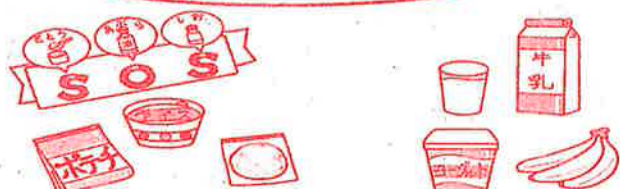


不規則にだらだらと食べていると食事がとれなくなったり、むし歯の原因になったりします。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

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」。これら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、えだまめやふかしもち、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と一緒に作って食べれば、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。

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。

甘い飲み物、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。

大事な行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いれなくなり、栄養に偏りが生じます。

夏バテの原因にもなってしまいます!



体の血液中の糖分が急激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。

考えよう! 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られないように心がけましょう。

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。

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(食べ残り)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>

- 食べ残しのごみが多いことに気づいたので、自分もなるべく残さないようにしようと思いました。
- 世界にはご飯や水が飲めない子もいるから、なるべく減らさず食べます。



日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5	中学校
			赤	黄	緑			
1	水	ごはん 牛乳 小あゆのあめ煮 小松菜のごまヨネーズ 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 イググリ-マヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな キャベツ	417 19.2 14.6	680 30.9 21.7	786 35.8 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、一食トマトクチャップ) 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 ジャがいも キャノーラ油 バター ホホワイトルウ 青じそ ビーチェドレッシング	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 五目うま煮 冷やっこねぎみそかけ コーンサラダ	普通牛乳 豚肉 豆腐 みそ まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 ジャがいも キャノーラ油 砂糖 ごま油 イググリ-マヨネーズ	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ えだまめ ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	444 18.1 14.4	711 26.7 20.2	827 31.5 23.5
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 ジャがいも バター まろやかカレールウ 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 ジャがいも 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 ジャがいも でん粉 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま	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 いら きゅうり もやし	446 18.3 17.4	760 31.0 28.3	846 34.2 30.8
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 ワインナー あさり だいず 鶏肉 まぐろ(ツナ)	コッペパン 黒砂糖 ジャがいも 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 バacon 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 ワインナー	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 ジャがいも	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