



給食だより 7月号



津久井学校給食センター

7月の給食目標「夏の食事について考えよう」

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。



厳しい暑さを乗り越える!

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具たくさんにする	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
--	----------------------	--------------------------	--------------------------

夏の行事食いろいろ

夏の行事食は暑い季節を乗り切るための栄養補給や無病息災を願う伝統的な食事です。7月7日の「七夕」の行事食は、機織りの糸や夜空に浮かぶ天の川に見立てた「そうめん」です。暑さで食欲が出にくい時期にも、のどごしがよく食べやすい「そうめん」はぴったりの行事食です。給食でも「そうめん汁」を作ります。

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) や焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 しょうじゅりょうり 精進料理	土用の丑の日 ウナギ たちのつく食べ物

Q野菜ジュースは野菜のかわりになる?

8月31日は「野菜の日」です!

A野菜ジュースだけでは、野菜の栄養を全て補うことはできません。野菜ジュースを作る過程で、ビタミンが壊れたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。