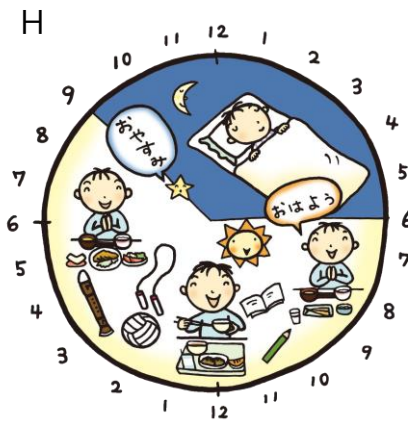




令和8年7月  
東松山市学校給食センター 石井

いよいよ夏本番です。毎日暑い日が続いていますが、体がだるくなったり食欲が落ちてしまっている人はいませんか？夏バテや熱中症予防には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事、適度な水分補給が大切です。

早寝・早起き・朝ごはんの習慣を心がけて、これからますます暑くなる夏に負けずに過ごしましょう。



## がつ こんだてしょうかい ～7月の献立紹介～

### か はんげしょうこんだて 2日 半夏生献立

半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる日から七夕までの間のことをいいます。今年7月2日～7月6日を半夏生といます。西日本では、半夏生の時期に「たこ」を食べる風習があります。給食では、たこナゲットが出ます。

### か たなばたこんだて 7日 七夕献立

7月7日は七夕献立です。七夕は五節句のうちのひとつで「七夕の節句」といいます。七夕になると、願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるします。給食では、星型のコロッケや、天の川に見立てた魚肉めんと短冊切りにした野菜、星型のかまぼこを入れた天の川スープが出ます。

### か りょうり 9日 トルコ料理



毎月19日は国で定められた「食育の日」です。7月はトルコ料理です。トルコ料理は世界三大料理に数えられています。この日はケバブサンドです。トルコの食文化を感じてもらえたら嬉しいです。

## なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごそう

あさ た  
朝ごはんを食べて

せいかつ  
生活リズムをととのえよう！



朝起きた時は、体の中のエネルギーや栄養素は空っぽです。朝ごはんを食べると、午前中元気に活動する力になります。

すききらいしないで

た  
食べよう！



夏野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラルがたくさんあります。また、魚や肉などのたんぱく質のおかずも食べましょう。

すいぶん  
水分をこまめに

とろう！



水や麦茶でこまめに水分補給しましょう。ジュースには砂糖が多く含まれているものが多いので飲み過ぎると食欲が落ちたり余計にのどが渇いたりします。

## お や つ の と り か た

た ないよう かんが  
食べる内容を考えよう



た りょう つめ  
食べる量と冷たいものの  
とりすぎに気をつけよう



じかん き  
時間を決めて食べよう



### けんこう えら なた 健康おやつの選び方

さとう あぶら  
砂糖や油の  
とりすぎに  
つながりや  
すい



チェンジ!!



カルシウムや  
ビタミンなど  
不足しがちな  
栄養素を補う  
ことのできる  
食品を選ぼう

ひまん やこわい  
ひょうき  
病気の原因に

けんこう  
健康