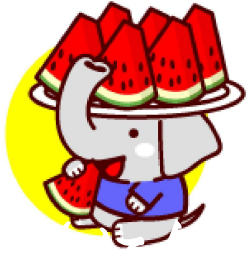


# きゅうしよくだより 7月

令和8年(2026年) 7月 3日 藤野小学校 給食便り



暑い時に、私たちの体は汗をたくさんかいて、体温を下げようとします。  
汗で失った水分を補給して、脱水を予防することが大切です。しっかりと水分補給をして、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

## 夏の食生活、こんなところに気を付けて！

朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはらは、一日をスタートさせる大切な食事です。ごはんや汁ものやおかずから、暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心掛けよう！！

夏の水分補給のコツは、『のどが渇く前に少しずつとる』ことです。普段は水や麦茶などで、摂るのがよいでしょう。

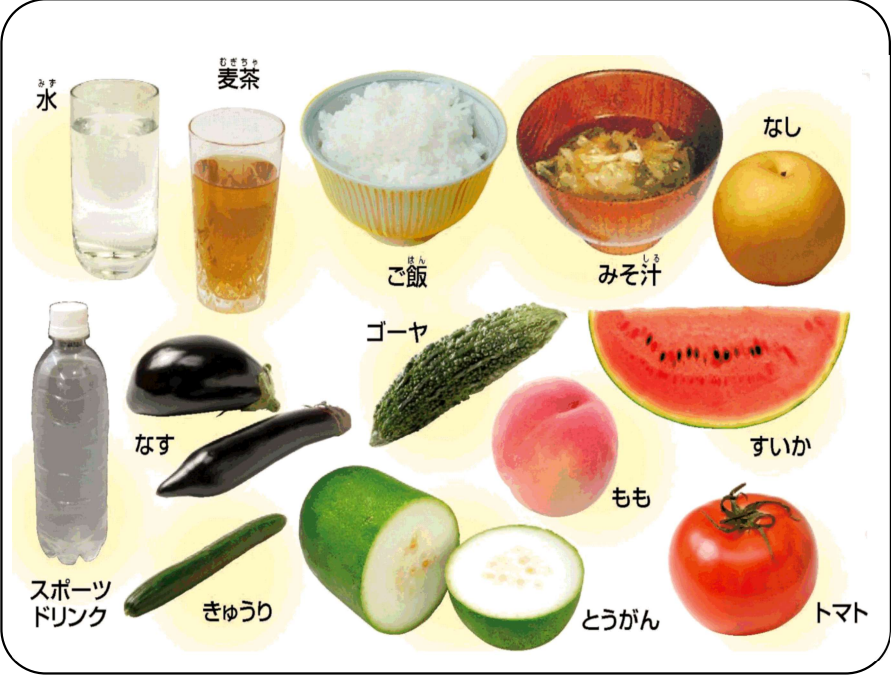
夏野菜をたっぷり食べる！

夏の太陽を浴びて育った夏野菜はビタミンや無機物(ミネラル)がいっぱいです。水分も多く、『食べる水分補給』にもなります。

食中毒に気を付ける！

夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行い、生ものは避け、中までよく火を通してから食べましょう。冷蔵庫での保存を過信せず、できた料理はなるべく早く食べ切りましょう。

## のみものや食べものから上手に水分補給




ジュースや炭酸飲料など糖分の多いものは、水分補給に適しません。  
スポーツなどで急にたくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクを利用する方が良いでしょう。  
また、飲み物だけではなく食事からも水分を摂ることができます。ごはんや汁ものはもちろんですが、特に夏が旬の野菜やくだものは、水分が多いだけでなく、ビタミンや無機物(ミネラル)も豊富です。  
食事をしっかり摂り、「食べる水分補給」も心掛けましょう。



月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
<p>ポークチャップ丼 ★ぎゅうにゅう みそしる みかん</p>	<p>ゆであげミートソース ★ぎゅうにゅう にんじんとコーンの サラダ</p>	<p>やきぶたチャーハン ★ぎゅうにゅう しろはなまめコロツケ パインかん</p>	<p>ごはん ★ぎゅうにゅう さつまじる あげポーク シウマイ ナムル</p>	<p>★●よこわりバンズ ★ぎゅうにゅう ポテトスープ フィッシュバーガー ブルーベリー</p>
<p>白飯、豚かた肉、酒、醤油、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、油、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、トウモロコシ/牛乳/大根、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/冷凍みかん/</p>	<p>卵、グリンピース、油、ケチャップ、油、豚ももひき肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、にんにく、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミタラソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、黒コショウ、オリーブオイル、ケチャップ、赤ワイン、鶏がらスープ/牛乳/ローソル、にんじん、きゅうり、ホウレンソウ、醤油、酢、きび砂糖、ケチャップ、油/</p>	<p>胚芽精米、米粒麦、醤油、酒、ケチャップ、油、豚もも肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、酒、みりん、にんじん、玉ねぎ、ホウレンソウ、干しいたけ、グリルピーズ、ごま油、塩、黒コショウ/牛乳/道 白花豆コソケ、油/パイン缶/</p>	<p>白飯/牛乳/鶏もも肉、酒、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、ケチャップ、油、赤みそ、白みそ、むろあじ、宗田節、昆布/市 ほうろくシウマイ/小松菜、もやし、にんじん、しょうゆ、酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、白いりごま/</p>	<p>横割バンズ/牛乳/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、塩、黒コショウ、白ワイン、鶏がらスープ、鶏がら、玉ねぎ/道 釧路産たらフライ、油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/道 ブルーベリーゼリー/</p>
13	14	15	16	17
<p>ごはん ★ぎゅうにゅう ●とりてん みそしる いそあえ てんどんのたれ ※5年無し</p>	<p>ピリカラ ひやしラーメン ★ぎゅうにゅう きなこポテト すいか ※5年無し</p>	<p>★こまつなピラフ ★ぎゅうにゅう チキンナゲット フルーツミックス ※5年無し</p>	<p>カレーライス ★ぎゅうにゅう こまつなと ベーコンのサラダ</p>	<p>★●コッパパン ★ぎゅうにゅう ★ベーコンシチュー もやしのごまサラダ みかん</p>
<p>白飯/牛乳/鶏もも肉、酒、しょうゆ、しょうが、にんにく、塩、白コショウ、小麦粉、卵、かたくり粉、ベーキングパウダー、油/じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/小松菜、もやし、もみり、醤油/しょうゆ、きび砂糖、酒、みりん、かたくり粉、むろあじ、昆布/</p>	<p>ソフトクリーム、ローソル、にんじん、きゅうり、ホウレンソウ、ごま油、ラー油、白すりごま、しょうゆ、きび砂糖、赤みそ、酒、玉ねぎ、しょうが、にんにく、トウモロコシ、ウスターソース、酢、むろあじ、昆布/牛乳/じゃがいも、油、きなこ粉、きび砂糖、塩/すいか/</p>	<p>胚芽精米、米粒麦、バター、塩、白ワイン、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホウレンソウ、ケチャップ、油、黒コショウ、小松菜、塩、醤油/牛乳/鉄腕チキンナゲット、油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋ナシ缶/</p>	<p>白飯、豚肩肉、赤ワイン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、みりん、しょうが、にんにく、グリルピーズ、ケチャップ、油、小麦粉、カレー粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、塩、オリーブオイル、鶏がらスープ/牛乳/ベーコン、小松菜、もやし、醤油、酢、ケチャップ、油、きび砂糖、白いりごま/</p>	<p>コッパパン/牛乳/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、ケチャップ、油、牛乳、豆乳、チーズ、ストロベリー、塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/ほうれんそう、もやし、ホウレンソウ、にんじん、醤油、きび砂糖、酢、赤みそ、酒、トウモロコシ、白すりごま/冷凍みかん/</p>
20	21	22	23	24
<p>海の日 </p>	<p>ひやむぎ ★ぎゅうにゅう フレンチポテト パインかん</p>	<p>ひじきごはん ★ぎゅうにゅう みそしる メンチカツ</p>	<p>ごはん ★ぎゅうにゅう とうふのカレーソース あげぎょうざ たたききゅうり</p>	<p>★●せわりコッパ ★ぎゅうにゅう ★コーンポタージュ セルフドック ミニトマト ※終業式</p>
	<p>ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、しょうゆ、きび砂糖、酒、だし汁、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂糖、酒、本みりん、酢、むろあじ、昆布/牛乳/じゃがいも、油、塩、黒コショウ/パイン缶/</p>	<p>胚芽精米、米粒麦、酒、塩、鶏もも肉、ひじき、油揚げ、しらたき、にんじん、グリルピーズ、ケチャップ、油、醤油、きび砂糖、みりん/牛乳/凍り豆腐、小松菜、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/道 マナコ、油/</p>	<p>白飯/牛乳/豆腐、豚肩ひき肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、グリルピーズ、みりん、ケチャップ、油、小麦粉、カレー粉、醤油、ケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、塩、鶏がらスープ/市 ぎょうざ、油/きゅうり、塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白いりごま/</p>	<p>背割コッパ/牛乳/クリームソーダ、ホウレンソウ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、ケチャップ、油、牛乳、豆乳、チーズ、ストロベリー、塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/道 豚肩肉、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/ミント/</p>


《参考にしてください》 ●・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび  
 ※そば、落花生、アーモンドは使用しません。 ※牛乳は毎日つきます。  
 ※果物は変更になる場合があります。 ※ししゃもやわかめ、しらすなどの海産物に甲殻類が混入することがあります。

 **野菜は毎日食べましょう!**

暑い日が続くと三食があっさりした食事になり、野菜の量が少なくなります。

野菜に含まれるビタミンAやビタミンB1は、体の疲れをとり、夏かぜや体調不良などを防いでくれます。

暑い夏、野菜を食べて元気に過しましょう。



**<給食の約束>**

7月24日は1学期の給食最終日です。給食の用具(エプロン・ランチマットなど)を必ず持って帰りましょう。

2学期の始業式には清潔な給食の用具を持参させてください。また、体の成長に伴い、エプロンや帽子が小さくなっていることもあります。必ず確認してくださいね。

給食に関する質問などがございましたら、藤野小学校 栄養教諭(高橋)までご連絡ください。(藤野小学校 591-4110)