



給食だより

2025年 7月号
明石市立魚住東中学校

いよいよ7月です。だんだんと日差しの強い日も多くなり、暑い夏がやってきます。暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。



暑さに負けない体づくり



★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しっかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

暑さに打ち勝つポイント

★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給



基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。



七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機(はた)を織るのが上手な織女と牛飼いの牽(けん)牛(ぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



7月1日は半夏生(はんげしょう)

関西地方には、半夏生にタコを食べる風習があります。半夏生は、夏至(げし)から数えて11日目となる日のことをいいます。タコの足は四方八方に広がっていることから、植えた稲が、四方八方に根付くようにという意味やタコの吸盤(きゅうばん)は一度くっついたら離れないことから、稲穂が吸盤と同じようにしっかりと実るよという願いを込められタコを食べるようになりました。

夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



夏の食生活チェックシート

○、△、× がいくつあるかな？
(はい) (時々) (いいえ)

① 朝食を必ず食べる



② 決まった時間に食事をする



③ 水分補給は水やお茶が多い



⑤ 冷たいものを食べすぎない



④ 夏野菜や果物をよく食べる



⑥ インスタント食品をあまり食べない



⑦ 夕食以降は間食をしない



あなたの合計は何点かな？



合格です！ 暑い夏も元気に乗り切れるでしょう。この調子で食生活が乱れないようにしましょう。

12点以上



もう少しです ○がつかなかった項目についてどうしたら改善できるのか考えましょう。

4~11点



がんばりましょう このままでは、体の調子をくずす可能性があります。食生活を見直してみよう。

3点以下

○ (2点) ... 個
△ (1点) ... 個
× (0点) ... 個

合計 点



半夏生メニュー

- 7/1(火)
- ・ごはん
- ・かぼちゃ挽肉フライ
- ★たこたこサラダ
- ・豚汁
- ・牛乳



七夕メニュー

- 7/7(月)
- ・ごはん
- ・鯖の唐揚げ
- ・ブロッコリー
- ★七夕汁(星かまぼこ入り)
- ・牛乳



世界の料理 (メキシコ合衆国)

- 7/8(火)
- ・パン
- ★チリコンカルネ
- ・野菜スープ
- ・プーチーズ
- ・牛乳



7・8月の予定

7月10日(木) 1学期給食最終日

8月29日(金) 2学期給食開始日

給食エプロンについて

給食当番は給食最終日の10日(木)に給食エプロンを持ち帰り、洗濯アイロンがけをして、14日(月)に忘れずに持ってきてください。

