

7月給食だより

令和7年7月号

さいたま市立与野西北小学校

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

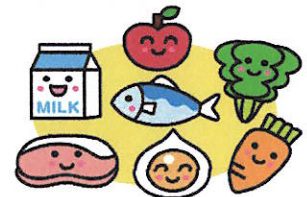
◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。





ひ	う	び	こんだてめい			おもにからだをつくるもと になるしょくひん(あか)	おもにエネルギーのもと になるしょくひん(き)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく しう g
			しゅしょく	お	か					
1	火	フラー ロール		ポテトのミートソースあえ くきわかめのサラダ		ぶたにく とりレバー だい いす くきわかめ	フラーロール じゃがい も あぶら こむぎこ こ め さとう いりこま	にんにく たまねぎ にんじん マッ シュルーム トマト パセリ こまつな キャベツ だいこん コーン	566	22.2
2	水	ごはん		いわしのうめに ごもくきんぴら いそかあえ		いわし ぶたにく さつま あげ ひじき のり	こめ でんぶん じゃがい も あぶら こんにゃく さとう いりこま	うめ しょうが ごぼう にんじん こ まつな もやし	609	24.2
3	木	ごはん		マーボーなすどうふ ちゅうかサラダ		ぶたにく だいす どうふ みそ	こめ あぶら さとう で んぶん	なす にんじん だいのこ しいたけ たまねぎ ながねぎ にんにく しょう が にら こまつな キャベツ もやし	597	22.8
4	金	ツナと トマトの スパゲッティ		こまつなとわかめのサラダ れいとうみかん		ツナ わかめ	スパゲッティ あぶら こ め さとう いりこま	トマト たまねぎ にんにく マッシュ ルーム パセリ こまつな だいこん コーン みかん	565	22.0
7	月	ちらしずし		おほしさまメンチカツ たなはたじる くずまんじゅう		えび かまぼこ ぶたにく とりにく どうふ	こめ さとう パンこ こ むぎこ でんぶん こめこ あぶら やきふ くずまん じゅう	にんじん しいたけ かんぴょう れん こん さやえんどう たまねぎ だいこ ん こまつな	659	26.4
8	火	ごはん		チンジャオロース はるさめサラダ ヨーグルト		ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら さとう で んぶん はるさめ いりこ ま	しょうが にんにく だいのこ にんじ ん たまねぎ ビーマン しいたけ キャベツ こまつな もやし	645	26.2
9	水	ごはん		わかやさんのこまつなふりかけ さけのいそペフライ トマとんじる		ちりめんじゃこ さけ あ おさ ぶたにく どうふ みそ	こめ あぶら パンこ で んぶん こんにゃく じゃ がいも	こまつな ごぼう にんじん トマト ながねぎ	629	25.3
10	木	ツイスト パン		だいすのインドふう わかやさんのとうもろこし かいそうサラダ		ぶたにく だいす かいそ う	ツイストパン じゃがいも さとう いりこま	たまねぎ にんじん しょうが パセリ コーン だいこん こまつな	633	27.1
11	金	じごな うどん		おろしうどん ししゃもフライ こまあえ		とりにく あぶらあげ し しゃも みそ	じごなうどん さとう で んぶん パンこ こむぎこ あぶら いりこま	なす たまねぎ だいこん にんじん しょうが こまつな キャベツ もやし	606	26.8
14	月	ジュシー		食育の日：おきなわけんきょうどりようり まんだいのこくとうかりんあげ アーサーじる		ぶたにく こんぶ さつま あげ まんだい あおさ どうふ みそ	こめ でんぶん あぶら くろざとう	にんじん しいたけ にら たまねぎ ながねぎ えのきたけ	572	28.8
15	火	ごはん		じゃがいものにくみソース なめだけあえ		ぶたにく だいす みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ さやい んげん こまつな キャベツ もやし えのきたけ	586	20.9
16	水	ごはん		なつやさいカレー えだまめとコーンのサラダ いちごプリン		ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも こめこ こむぎこ マーガ リン(にゅうなし) さこ う いちごプリン	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ビーマン セロリー にんにく しょう が トマト キャベツ えだまめ コー ン	698	20.1
※材料の入荷状況により、献立の内容を変更する場合があります。ご了承ください。 ※給食で使用するナフキンやはしは、毎日洗って清潔なものを持たせるようにしてください。						へいきんえいようりょう				
						エネルギー 613kcal	たんぱくしう 24.4g	ししつ 18.0g		
						たんすいかぶつ 103.3g	カルシウム 379mg	しょくえんそうとりよう 2.2g		

◆毎月、緑区の若谷農園から採れたてのおいしい小松菜を届けていただいています。使用する日を小松菜マークでお知らせします。

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを
食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」
などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は 7/19)	お盆 (7/15または8/15 前後)
季節の節目となる「五節句」の 一つ、日本の「棚機女」という伝説 と、中国の「織姫と彦星」の伝説が もとになって、現在のような行事に なりました。夜空に浮かぶ天の川 や、機織りの糸に見立てて「そうめ ん」を食べる風習があります。	立秋前の約18日間を「夏の土用」 といい、この期間にある「丑」の日の ことです。暑さ厳しいこの時期に、 栄養豊富なうなぎや、「う」のつく 物を食べて、健康を 願う風習があります。	亡くなった人の霊魂が戻ってく る日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」 と作物の収穫に感謝する行事がも とになっています。仏教では生き物 を殺す「殺生」を避けることから、 野菜や豆類などで作る「精進料理」 が用意されます。
そうめん	うどん うなぎ うの花 うり	いなりずし 野菜の天ぷら



～おしらせ～

2学期の給食は、
8月29日(金)開始
です。