



7月食育だより

令和8年7月号

さいたま市立与野西北小学校

あつ ほん ほん
暑さ本番です!

たいちょう ととの すい ぶん ほ きゅう
体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ
しよくえん 食塩...1~2g
(0.1~0.2%)

さとう 砂糖...40~80g
(4~8%)

しる 檸檬汁...
この お好みで



ねつ ちゅう しょう よ ぼう
熱中症予防

4つのポイント



あつ さ 暑さを避ける りよう 涼	ひ ざ さ 日差しを避ける	すいぶん えんぶん ほ きゅう 水分・塩分補給	たいちょう ととの 体調を整える
-------------------------------------	--------------------------	------------------------------------	-----------------------------

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をご紹介します。

たな ばた 七夕 (7/7) 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、現在のようないきなりになりました。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。 そうめん	どよう うし ことし 土用の丑 (今年は7/26) 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で、暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつくものを食べて、健康を願う風習があります。 「う」のつく食べ物 うなぎ うどん うの花 うり	ほん ぜんご お盆 (7/15または8/15前後) 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。 精進料理 いなりずし 野菜の天ぷら
---	--	--



ひ		よう	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)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	
ひ		び	しゅしょく	きょう にゅう	お	か	ず			
1	水	メロンパン			しろはなまめのとうにゅうシチュー こまつなとわかめのサラダ	とりにく ベーコン しろ はなまめ とうにゅう わ かめ かんてん	メロンパン じゃがいも こめこ あぶら こむぎこ マーガリン(にゅうなし) さとう こま	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ こまつな きゅうり コーン	681	21.9
2	木	キムチ チャーハン			わかさぎフリッター くきわかめのチョナムル れいとうみかん	ぶたにく たまご わかさ ぎ くきわかめ	こめ あぶら さとう こ ま	はくさいキムチ にんじん たまねぎ こまつな だいこん えのきだけ にん にく みかん	590	20.3
3	金	じごな うどん			カレーなんばん わかやさんのとうもろこし きりほしだいこんのこまつあえ	ぶたにく あぶらあげ かん てん	じごなうどん こむぎこ あぶら でんぶん さとう こま	たまねぎ にんじん ながねぎ さやい んげん とうもろこし きりほしだいこ ん こまつな	563	22.2
6	月	ごはん			マーボーなすどうふ ちゅうかあえ	ぶたにく だいず どうふ みそ わかめ かんてん	こめ あぶら さとう で んぶん こま	なす にんじん だけのこ 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 だいこん もやし	592	24.2
7	火	たなばたぎょうじしょくこんだて				えび かまぼこ とりにく ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら じゃがいも パンこ こむ ぎこ でんぶん ぶ マス カットゼリー	にんじん しいたけ かんぴょう れん こん さやいんげん だいこん こまつ な	630	21.9
8	水	スパゲッティ ナポリタン			ビーンズサラダ レモンマフィン	ハム あかいんげんまめ ひよこまめ だいず かん てん	スパゲッティ あぶら かん てん さとう こめこ レモンマフィン(とうにゅう あり)	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ピーマン きゅうり キャバ ツ	619	23.0
9	木	ごはん			わかやさんのこまつなふりかけ あじフライ トマトんじる	ちりめんじゃこ あじ ぶ たにく とうふ みそ	こめ あぶら パンこ こ むぎこ こんにやく じゃ がいも	こまつな ごぼう にんじん トマト ながねぎ	613	27.7
10	金	ごはん			やきにくどん わかめスープ ヨーグルト	ぶたにく みそ とりにく とうふ わかめ	こめ あぶら さとう で んぶん こま	にら たまねぎ にんにく しょうが にんじん ながねぎ こまつな	620	26.2
13	月	パインパン			ポークビーンズ かいそうサラダ	ベーコン ぶたにく たい す かいそうミックス かん てん	パインパン じゃがいも こめこ あぶら さとう こま	たまねぎ にんじん にんにく だいこ ん きゅうり こまつな コーン	599	23.9
14	火	しょくいくのひ：おきなわけんきょうどりょうり				ぶたにく ひじき さつま あげ グルコン あおさの り とうふ みそ	こめ むぎ あぶら でん ぶん	しいたけ にんじん にら しょうが たまねぎ ながねぎ えのきだけ	594	27.7
		シューシーは豚肉やひじき、野菜などを入れて、豚骨のだしで米を炊いた具だくさんの炊き込みご飯です。 グルコンは沖縄県の県魚で、別名は「タカサゴ」という魚です。 「アーサー」とは沖縄の方言で、「緑色の海藻(ヒトエグサ)」のことを言います。								
15	水	ごはん			なつやさいカレー えだまめとコーンのサラダ アイス	ぶたにく かんてん	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) さとう アイス(りんごかじゅうあ り)	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ピーマン 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	694	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。

へいぎんえいようりょう		
エネルギー 617kcal	たんぱくしつ 23.5g	ししつ 19.6g
たんすいかぶつ 85.2g	カルシウム 381mg	しょくえんそうとうりょう 2.2g

※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。

◆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。



ことし しさん しろ とうじょう
今年もさいたま市産の白いとうもろこしが登場します！



与野西北小学校の給食にいつもおいしい小松菜を届けてくださっているさいたま市緑区の若谷農園さんと、この時期にだけ収穫される白くてあま〜いとうもろこし「雪の妖精」が7/3(金)の給食に登場します！
 今年は1年生のみなさんがとうもろこしの皮むきをお手伝いしてくれます。お楽しみに♪

ゆきのようせい



**わかやのうえんさんの
とうもろこしばたけ**



**きゅうしょくしつのおおきな
かまでちゅうりするようす**



〜お知らせ〜

2学期の給食開始は8/28(金)です。

