



給食だより

2026年 7月

管理栄養士 野邊千里



日差しが強くなり、本格的な夏が近づいてきました。水遊びを楽しむ子どもたちの声を聞き、私たち給食室も毎日元気をもらっています。暑さが本格的になる7月は体調を崩しやすい季節でもあります。毎日の食事や水分補給を大切にしながら、元気に夏を過ごしましょう。

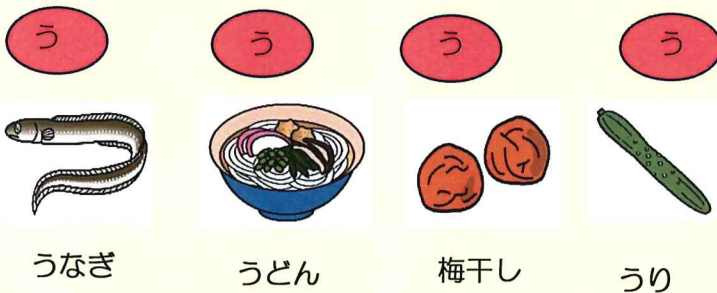


「土用の丑の日」のはなし

「土用」とは季節の変わり目のことで、「丑の日」は日にちを表します。昔から暑さで体調を崩しやすいこの時期に、栄養のあるものを食べて元気に過ごそうという習慣がありました。

今年の土用の丑の日は、

7月26日（日）です！！！！



土用の丑の日と言えば、「うなぎ」が有名ですが、「う」のつく食べ物を食べると夏バテしにくく、元気に夏を過ごせると言われています。

みんなで挑戦！！



★夏野菜クイズ★

Q1. 7月に美味しくなる野菜はどれでしょう？

- ① はくさい
- ② トマト
- ③ だいこん

Q2. オクラを切るとどんな形になるでしょう？

- ① 星☆
- ② 三角△
- ③ ハート♡

Q3. トウモロコシの粒はどこでしょう？

- ① 花
- ② 種
- ③ 葉



こまめな水分補給を！！！！

子どもは、大人よりも体の水分量が多く、汗をかきやすいため、脱水症状に注意が必要です。喉が渇く前にこまめに水分を取る習慣をつけましょう。麦茶や水を中心に、こまめな水分補給を心がけましょう。

※水分補給のポイント



起きた時



外遊びの前後



お風呂の前後



寝る前

今月の献立

- ・七夕給食（7/7）
- ・夏野菜カレー（7/21）
- ・冷やし中華（7/22）
- ・ひつまぶし（7/28）

お楽しみに☆

夏野菜クイズ答え
Q1. ②トマト
Q2. ①星
Q3. ②種