

# 7月 給食だより



令和7年度7月号  
座間味学校給食  
共同調理場

毎日暑いが続いていますね。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みですね。休みの日も、早寝・早起きを心がけ、3食しっかり食べることが大切です。規則正しい生活を心がけ、夏を元気に過ごしましょう。

## 夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★朝ごはんを抜いたりせず、3食しっかりと食べましょう。



★夜ふかしや、夜遅くに食べるとは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



こまめな水分補給を心がける 冷たい物のとり過ぎに気をつける



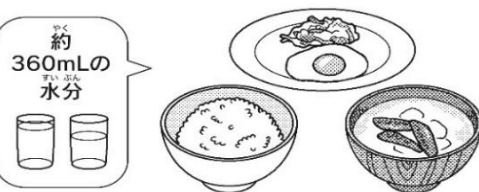
★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

食事からも水分補給

わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。



## 7/7 七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにする、栄養のバランスが良くなります！

## 県産品を愛用しよう ～7月は県産品奨励月間です～

7月は県産品奨励月間です。私たちの地域の産業や産物について関心を深めることを目的に展開されています。沖縄県でつくられるものを愛用して、沖縄の産業を発展させようという取り組みです。

給食でも県産食材を多く取り入れています。地元でつくられる食材には、どんなものがあるでしょうか？給食からさがしてみよう(＾o＾)／



## 食と子どもの健康展



- 日時 令和7年7月19日(土) 11:00～16:00
  - 場所 イオン南風原
  - 内容
    - ・学校給食に関する展示
    - ・地場産物の展示
    - ・学校給食会物資の紹介、試食
    - ・野菜スタンプ、食育クイズ等
- ※20日(日)と21日(月)は展示のみ実施します

