



令和8年度7月号
清瀬市立清瀬中学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。

気温や湿度が高くなるこの時期は、知らないうちに体力や食欲が低下し夏ばてになりやすくなります。元気に学校生活を送り楽しい夏を過ごすためには、毎日の食事や水分補給、十分な睡眠を心がけることが大切です。今月の給食だよりでは、夏ばての予防ポイントや夏の食生活について紹介します。

なつ よ ぼう 夏ばて予防

なつ しょくせい かつ 夏の食生活チェック

1 つめ の 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかや冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 あさ 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 なつ や さい 夏野菜をたくさん食べよう



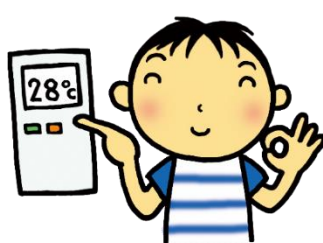
太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 ぎゅうにゅう わす 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 れいぼう き 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 よ 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はつつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

★夏の行事食いろいろ🐞

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生  タコ 焼きサバ (関西地方) (福井県)	七夕  そうめん	お盆  精進料理	土用の丑の日  ウナギ 「う」のつく食べ物

※ 給食では、7月2日の半夏生にちなんで『たこめし』、7月7日の七夕にちなんで『星形のかまぼこ入り肉野菜うどん』と『星空ゼリー』が登場します。

7月の献立紹介

2日 たこめし

半夏生には、関西地方でたこを食べる風習があります。

たこの吸盤のように、植えた稲が大地にしっかりと根付くようにと豊作の願いが込められています。



3日 手作りあんぱん

給食室では初挑戦となる手作りあんぱんです。あんこを朝から炊き、手ごねしたパン生地で包んで作ります。

6日 有機栽培の野菜を使った栄養満点の給食

所沢で有機栽培をしている農家の方から特別に野菜を提供していただきます。この日の献立、3品すべてに使用します。

8日 蒸しとうもろこし

松村さんが育てたとうもろこしを使用します。品種は『ピュアホワイト』という市場流通の少ない白いとうもろこしです。生で食べられるほど甘く、とてもおいしいとうもろこしです。

15日 夏野菜カレー

給食最終日は夏野菜をたくさん使った『夏野菜カレー』の登場です。いつものカレーとは一味違う夏限定のカレーをお楽しみに！

とうもろこしの皮むき体験

8日の給食に登場するとうもろこしの皮むきを1組のみなさんが行います。
138本のとうもろこしの皮むきに挑戦！全校生徒ために頑張ります。



6月より毎日の給食の様子を学校のホームページに掲載しています。校長先生の検食簿（給食の内容や安全性を確認した記録）や給食室での調理の様子も紹介されています。ぜひご覧ください。

保健給食委員会で6月にリクエスト給食のアンケートを実施しました。1位の結果発表です！

1年生

デザート部門
白玉フルーツポンチ

2年生

デザート部門
アイスクリーム

3年生

飲み物部門
ミルクコーヒー

1組

主食部門
カツ丼



各学年で1位を獲得したメニューは7月と9月の給食に登場します。