

7月 給食だより

令和8年度7月号
清瀬市立清瀬第三中学校

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。

夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



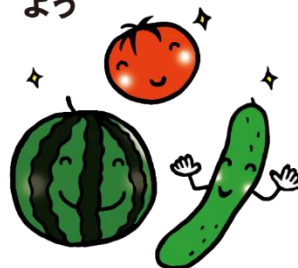
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 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 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 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 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 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はつい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 (関西地方) 焼きサバ (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冷やしごまだれうどん』と『天の川フルーツミックス』が登場

夏の健康づくりに夏野菜を活用!



暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、つい口当たりのよいものを食べたくなりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養も偏って夏ばてしやすくなります。

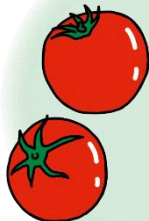
食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。ここでは、夏を元気に乗りきるのにおすすめの夏野菜を紹介します。この機会に夏野菜の特徴を知り、ぜひ毎日の食事に役立ててみてください。

きゅうり



カリウムが多く、
体のミネラルバ
ランスをとるのに役
立ち、利尿作用も
あるとされます。

トマト



ビタミンC、カ
ロテン、抗酸化作
用のあるリコピン
が豊富。うま味成
分も多い野菜です。

なす



油との相性がと
てもよく、炒めたり、
揚げたりすることで
エネルギーの補給
に役立つ野菜です。

ピーマン



ビタミンCや
カロテンが豊
富。完熟した「赤
ピーマン」はさら
に栄養豊富にな
ります。

かぼちゃ



栄養価が高
く「野菜の優等
生」とよばれま
す。ビタミンA・
C・Eが豊富です。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ね
そろえています。糖質の
代謝に欠かせないビタミンBも
多く、甘いものを
とりすぎてしまいがちな
夏にとくに役立ちます。



2学期の給食は9月2日から始まります。元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

