

# 7月給食たより



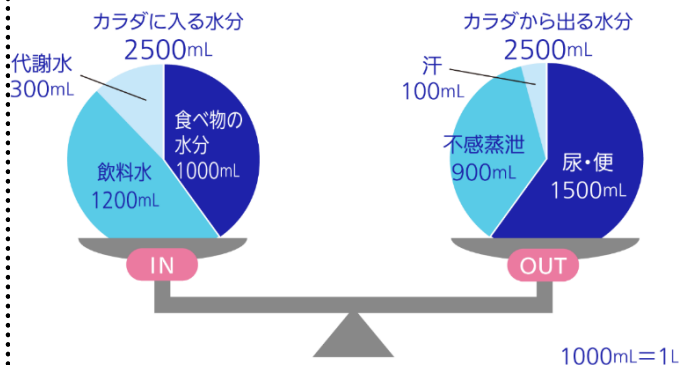
令和 8年 6月 30日  
杉並区立富士見丘中学校  
栄養士 高田 治子

## ☆暑さに負けない! 食事をしよう☆

梅雨に入り、じめじめとした暑い日が続いています。7月に入ると、更に暑い日が多くなります。もうすぐ夏休みです。暑い夏を元気に乗り切るために、次の3つのことに気をつけましょう。

### ① 上手に水分補給を!!

毎日の水分バランス (目安として体重60kgの人の場合)



- のどがかわいたと感じる前に水分をとることが大切です。
- 夏野菜や果物を意識してとることで、水分と同時に塩分やミネラルを補います。
- 特に運動をしているときは、15~20分に1回くらい少量ずつ (コップ1杯程度) こまめに飲むようにしましょう。

### ② 間食は「量」と「時間」を決めて!!

- 間食が多いだらだら食べは、三度の食事が食べられなくなり、夏バテの原因となります。
- 冷たい飲み物や食べ物は、胃腸の働きを弱め、食欲低下につながるので、摂り過ぎには注意が必要です。

### ③ 一日に3度の食事をきちんととる!

- 朝、昼、夜の3度の食事をとりましょう。
- 毎食の食事で、主食 (ごはんやパン、麺など) と主菜 (肉、魚、卵、豆腐などのおかず) と副菜 (野菜のおかず) をそろえると、栄養のバランスが良くなります。

## 今月の給食

### ●七夕(7月7日)

天の川をはさんで離れ離れになっている牽牛星と織姫星が一年に一度だけ再開できるという物語は、中国から伝わりました。この日の給食は、天の川に見たてたそうめんや、星形の食材を使用します。

### ●リザーブ給食(7月16日)

リザーブ給食は、学期に1回を予定しています。今回はチキンカツまたは豚カツ、飲み物5種類から選びます。お楽しみに!!

### 地元野菜デー(7月3日)

地元野菜デーでは、JAの農家さんから、杉並区産の野菜を給食で提供していただいています。今年度は7月3日と8日に区内小中学校全校で実施されます。富士見丘中は、3日に杉並区産のじゃが芋を使って「チーズ入りじゃが芋もち」を作ります。



### 令和8年度杉並区学校給食展示のご案内

日時: 令和8年7月29日(水)~7月31日(金)  
9:00~16:30 (最終日のみ16:00まで)  
場所: 杉並区役所1階ロビー・2階区民ギャラリー  
内容: パネル展示、給食当番体験  
回転釜で調理体験 など



令和8年度

# 杉並区 学校給食 展示会

なみすけも  
遊びにくるよ!

日時

7月29日(水)～31日(金) 9時～16時30分  
※31日のみ16時まで

場所

杉並区役所 1階ロビー・2階区民ギャラリー  
東京都杉並区阿佐谷南 1-15-1

展示内容 写真撮影可 

- 食材と調理法の研究～給食で提供可能なレシピ開発～
- イベント給食 2025～2026
- アレルゲンフリーのレシピ開発～誰もが食べられるおいしい給食を目指して～
- 済美養護学校の給食 ● 児童・生徒の「すきな給食」紹介 ● 体験「きみも給食当番」 ● 魚つりゲーム等

31日 11時～  
給食レシピを  
再現した  
パンを販売!

クイズに答えると  
お土産を  
プレゼント