

2025年

給食だより 7月号

吹田市立岸部第二小学校



日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さになれておらず、健康な人でも夏バテや熱中症になりやすいです。食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、暑い夏を乗り切っていきましょう。

夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜は、夏の日差しをたっぷりあびているので、ビタミンやミネラルがたくさん含まれています。また、水分をたくさん含んでいるため、体温を下げる効果があるので、夏バテの予防にもなります。

給食に使われている夏野菜



とうがん

7日：たなばたにゆうめん



トマト

8日：トマトと豚肉のビタミン丼



オクラ

7日：たなばたにゆうめん



なす

15日：夏野菜のこめこカレーライス



たなばた 七夕にゆうめん

ズッキーニ

15日：夏野菜のこめこカレーライス

ズッキーニはかぼちゃの仲間です。

関西では、むかしから七夕の日に、天の川に見立てた「そうめん」を食べる習慣があります。織姫様が裁縫が得意なので、そうめんを糸に見立てて食べられます。

この七夕にちなんで、星型かまぼこやオクラの入った「七夕にゆうめん」が7日（月）の給食に登場します。



体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。

水分は体液として、酸素や栄養分を体中に運び、体温を保ちます。



水分補給のポイント

いつ？

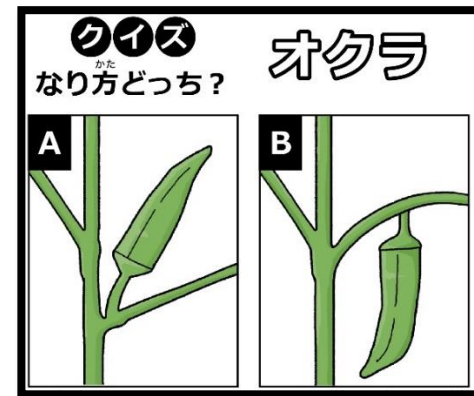
朝起きた時、のどがかわく前、少しずつこまめに飲む。

何を？

「水」や「お茶」や「麦茶」がおすすめです。

どれくらい？

1日あたり1200cc。200ccの牛乳パック6パック分を目安にする。



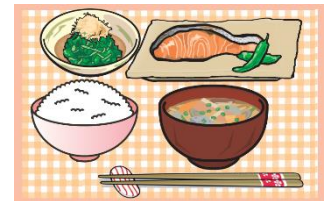
正解はAです。オクラは、花が咲いた後、数日の上に向かって果実が大きくなります。

6年生のみなさんへ

しどうおうほこんだてだいほしゅう

★児童応募献立大募集★

みなさんが「こんな給食あったらいいな！」と思うような給食献立を募集します。選ばれた献立は、3学期の給食に取り入れて実施します。たくさんの応募を待っています。くわしくは夏休み前にお知らせします。



【おしらせ】

1学期の給食は7月17日（木）までです。
2学期の給食は8月26日（火）からです。