

7月 給食だより

藤岡市学校給食センター

令和7年7月1日

今月の給食目標

『暑さに負けない食生活を考えよう』

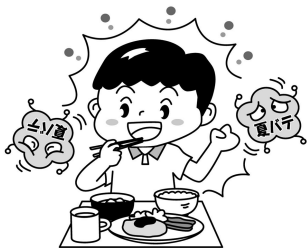
～夏は暑さで食欲がわかないことがよくありますが、暑さに負けずしっかり食べて元気に夏を過ごしましょう～



暑さに負けないポイント

1日3食、しっかり食べよう！

食事は元気の源です
朝・昼・夕の3食
しっかりごはんを
食べましょう



バランスも大事に☆



すっぱいものや
辛いものが食欲を
そそります♪

旬の食材



旬の食材は味がおいしくて、栄養価も
豊富！特に夏野菜がオススメ★
夏野菜は水分がたっぷり含まれている
ので、高くなった体温を下げてくれます
夏野菜：トマト・きゅうり・なす・
とうもろこし、など

水分補給



のどがかわく前に水分補給をしよう！
「冷たいもの」や「甘いもの」の摂り過ぎ
はおなかを冷やしてさらに食欲が減っ
てしまうので気を付けましょう
甘い飲み物にはたくさんの砂糖が入っ
ているので要注意！！

7月の給食の紹介

味めぐり～沖縄～

小中学校同一献立：7月4日
「タコライス・サーターアンダギー」



タコライスは、メキシコ料理”タコス”をご飯の上にのせた
沖縄県発祥の料理です。サーターアンダギーは沖縄県で親し
まれている揚げ菓子です。



7月7日は行事食と
して七夕献立を予定して
います

8月31日は「やさいの日」
おいしくやさいを食べましょう♪

A 献立：10日 B 献立：8日

図書コラボ献立『あっさりピクルス』

「やさいの
おしゃべり」

泉なほ・作/いもこようこ・絵
金の星社

ある日、れいちゃんは冷蔵
庫の中で腐りかけて悲しそう
にしている野菜たちの声を聞
きました。きゅうり嫌いなれい
ちゃんはひみつの会話を聞いて
どうするのでしょうか？

今月も株式会社マンナンライフより
「こんにゃくゼリー」を寄付していただきます



食育の日（まごわやさしい）

小中学校同一献立：7月16日

「あじのごまみそ焼き・鶏だんご汁・ひじき煮」

毎月19日は食育の日です。バランスよく食事に取り入れる
と健康に良いとされている食材を揃えました。

キーワードは「まごわやさしい」です。

(まめ類・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも類)
(海藻類) (きのこ類)

