



給食だより



令和8年7月号
昭島市立富士見丘小学校

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。
こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって
体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



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

給食で登場する献立

7月2日

たこめし

関西地方などには、半夏生(はんげしょう)の日にはたこを食べる習慣があります。
たこは田植えをしたとき、稲の根がたこの足のように大地にしっかりと根を張り、豊かに成長してほしいという願いが込められています。

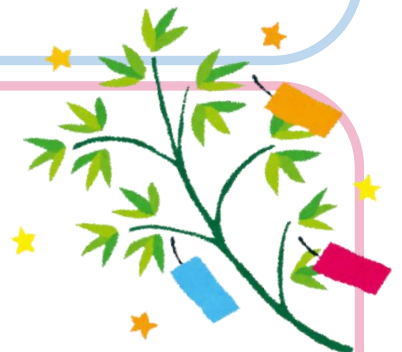
さばの塩焼き

半夏生(はんげしょう)の日は各地で農作物の労をねぎらい、健康を祈願する多様な食文化が息づいています。
福井県では、田植えを終えた人々の労をねぎらうため、脂の乗った焼きさばが食卓を飾ります。

7月7日

七夕汁

そうめんを「天の川」や「織姫の織る絹糸」、
人参を「願い事の短冊」に見立てた、見た目も涼やかな汁物です。
七夕にそうめんを食べるようになった起源は中国にあります。中国では古くから伝わる「索餅(さくべい)」という小麦粉のお菓子を、7月7日に健康を祈って食べる習慣がありました。これが時代を経て日本に伝わり、形状が似ている「そうめん」へと変化し、無病息災や魔除けの願いを込めて食べられるようになったとされています。



夏休み中の食生活意識したい5つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



規則正しい生活リズムを！

夏バテ予防には、1日3食しっかり食べることが大切です。そのために生活リズムを整えましょう。夜更かしすると睡眠不足となり、だるさや食欲低下を引き起こし、夏バテにつながります。夏休みでも「早寝・早起き」を心掛けましょう。



食事は1日3食決まった時間で！

生活リズムを整えるために、朝・昼・夜と毎日同じ時間に食事をとることが大切です。体内のリズムが整い、食べ物の消化をスムーズに行います。栄養のバランスも意識してみましょう。



間食は時間と量を決めよう！

間食は時間と量を決め、だらだら食べ続けないようにしましょう。食事が食べられなくなり夏バテの原因になってしまいます。また、アイスクリームやかき氷など冷たい食べ物の取りすぎにも気を付けましょう。



上手に水分補給をしよう！

熱中症予防のために、室内でも意識してこまめに水やお茶を飲むようにしましょう。汗をたくさんかいた時には、塩分も一緒にとりましょう。



「カルシウム」を意識してとろう！

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れてみてはいかがでしょうか。



ビタミンDと一緒にすることで、カルシウムの吸収率が高まります。

