



給食だより



令和8年7月号
昭島市立田中小学校
給食室



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
体力を付け、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言われています。



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。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



栄養のバランスも意識してみましょう。



2 おやつのとい方に気をつける

おやつを食べるときは時間と量を決めて、お皿に取り分けましょう。



冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



3 「カルシウム」を意識してとる

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ましょう。



ビタミンDを一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

