

7月給食だよ！

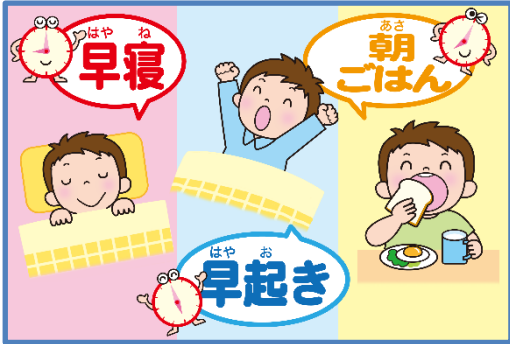
令和8年6月29日

寒河江市立高松小学校 発行

暑夏を元気に乗り切ろう！

今年も暑い夏がやってきました。いのちに関わることもある『熱中症』から身を守るために、日頃から次のようなことに気をつけていきましょう。

☆生活リズムを整える☆



睡眠不足や朝ごはん抜ききの生活は、**熱中症のリスク**を高める原因です。
生活リズムを崩さず生活することが、暑さに負けない体づくりに繋がります。

☆冷たいものを食べすぎない☆

暑いからといって、冷たいものばかり食べていると、**食欲が低下したり、体調を崩す原因**になってしまったりします。



☆朝ごはんをしっかりと食べよう☆

冷房で冷えた体を、**内臓から温めてくれる効果**がある「みそ汁」や「スープ」も一緒にとることをおすすめします。



汗で流れ出てしまう**塩分**や**ミネラル**の補給にぜひ取り入れてみましょう。

私たちの体の大部分は水分！

～熱中症を防ぐための水分補給のポイント～



1. 朝起きたらコップ一杯の水を飲む

寝ている間にもコップ一杯ほどの汗をかいています。朝起きたら、まずは、**失った水分を補給**しましょう。

2. のどが渴いたと感じる前に飲む

「のどが渴いた」と感じたときには、すでに「**水分が不足している**」状態です。**麦茶**や**水**を**こまめ**に飲もう！

3. 塩分補給も大事

たくさん汗をかいたときには、塩分を含むドリンクなどを上手に取り入れよう！

ねらい	日本の郷土料理を味わおう①	夏に負けない食事をしよう	食物繊維の働きと食品を知ろう	夏野菜の味を楽しもう	マナーを意識して食べよう
日(曜)			1日(水)	2日(木)	3日(金)
予定こんだて	野菜は、旬の時期に 一番栄養価が高く、その時期に必要な栄養素がたっぷり含まれています。特に水分とカリウムが多く、汗をかくことで不足しがちな水分を補給 し、熱のこもった体を 中からクールダウン させてくれる働きがあります。		ごはん 牛乳 メンチカツ ブロッコリーサラダ ほうれん草のスープ 【4年校外学習…弁当日】 ★1・2年おたのしみ給食★	ごはん 牛乳 塩さば焼き なすのみそ炒め わかめのみそ汁	牛乳 食パン(りんごジャム) 鶏肉の香草焼き イタリアンサラダ コンソメスープ
きいろのなかま			ごはん あぶら ぱんこ さとう こむぎこ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	しょうパン りんごジャム オリーブオイル じゃがいも ドレッシング
あかのなかま			牛乳 とりにく ぶたにく まぐろ たまご	牛乳 さば ぶたにく みそ わかめ とうふ あぶらあげ	牛乳 とりにく ウィンナー
みどりのなかま			ブロッコリー パプリカ キャベツ ほうれんそう たまねぎ えのき にんじん	ピーマン たまねぎ にんじん なす えのき	たまねぎ にんじん きゅうり にんにく ブロッコリー パプリカ キャベツ
日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
予定こんだて	ごはん 牛乳 ほっけ焼き 煮合い 小松菜のみそ汁 さつまいもチップス 【茨城県の郷土料理】	ごはん 牛乳 えびカツ 野菜とわかめの生妻あえ 星型なると入りすまし汁 七夕デザート 【七夕献立】	ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ ピーマン炒め 鶏ごぼう汁	ごはん ねぎなっとう 牛乳 厚焼きたまご おひたし 夏野菜のごまみそ汁	焼きそば 牛乳 揚げぎょうざ フルーツポンチ
きいろのなかま	ごはん あぶら さとう ごま さつまいもチップス	ごはん あぶら ぱんこ こむぎこ さとう かたくりこ ぶ あんになどうふ ゼリー	ごはん ぱんこ あぶら ピーマン ごまあぶら	ごはん ごま	ちゅうかめん あぶら こむぎこ かたくりこ ナタデココ しょうしんこ さとう でんぷん
あかのなかま	牛乳 ほっけ あぶらあげ あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ なると	牛乳 あおりの あじ ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳 なっとう かつおぶし たまご あぶらあげ みそ	牛乳 ぶたにく とりにく あおりの
みどりのなかま	ごぼう れんこん にんじん しいたけ しらたき こまつな しめじ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが えのき こねぎ パイン	キャベツ もやし にんじん ピーマン にんにく しょうが ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし コーン こまつな かぼちゃ いんげん しいたけ	もやし キャベツ にんじん しめじ ピーマン にんにく たまねぎ みかん パイン アロエ

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

みんなが選ぶ！寒河江市

お楽しみ給食 2026

今年度は、寒河江市の小学生対象に

【各小学校 部門別 推しの給食 NO.1】

投票アンケートを実施します♪

●投票期間● **7月1日(水)～8日(水)**

●実施方法●

後日、学校に配付されるポスターまたはさくら連絡網に添付される **QRコード**を読み込んで、**【推しの給食に一票！】**

4つの部門から**それぞれ好きな献立を1つ**選んで投票しよう。

①おかず部門 ②めん部門 ③混ぜご飯・丼ものの部門 ④デザート部門

●結果発表● **9月発行のおたより**

●給食提供● 令和8年**10月の給食から**

結果より順次提供予定

うどん うなぎ うめぼし うり類

【茨城県】

①煮合い

茨城県の水戸市周辺の郷土料理で、根菜類をだし汁やしょうゆで炒め煮にし、仕上げに少量の酢をくわえてあえた料理です。お正月やお祝い事など、人が集まる席で親しまれている料理です。レンコン、ゴボウなど、茨城の特産野菜が使われています。「酢」が入っているの、ちらしずしの具のような味つけです。

②さつまいもチップス

さつまいもを油でカリッと揚げ、砂糖で味付した素朴な味のチップスです。茨城県でさつまいもが有名な理由は、**水はけのよい火山灰土壌で、雨が少ない気候なので、さつまいもが育ちやすい環境だからです。**



夏の「土用」にまつわる食べ物



今年の土用は、7月26日！
暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



ねらい	日本の郷土料理を味わおう①	夏に負けない食事をしよう	食物繊維の働きと食品を知ろう	食物繊維の働きと食品を知ろう	マナーを意識して食べよう
日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
予定こんだて	振替休業日	牛乳 県産夏野菜入り カレーライス 県産きゅうりの青じそサラダ 県産すいか	ごはん おかかふりかけ 牛乳 県産ピーマンの チンジャオロース 中華スープ(みそ)	ぶたキムチどん 牛乳 県産つるむらさきのナムル ゆうがお汁	ホットドッグ (コッペパン・ウィンナー) 牛乳 えだまめとコーンのソテー 県産トマト入りミネストローネ
きいろのなかま		ごはん あぶら	ごはん さとう こむぎこ あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	パン バター マカロニ さとう
あかのなかま		牛乳 ぶたにく チーズ	牛乳 なんと ぶたにく みそ かつおぶし わかめ	牛乳 ぶたにく かまぼこ とりにく	牛乳 とりにく ウィンナー ベーコン だいず
みどりのなかま		たまねぎ にんじん にんにく なす スッキーニ かぼちゃ ブロッコリー きゅうり キャベツ パプリカ すいか	たけのこ ピーマン パプリカ チンゲンさい しいたけ ねぎ にんにく	もやし たまねぎ ピーマン はくさい コーン つるむらさき にんじん ゆうがお こんにゃく	にんじん セロリ トマト コーン えだまめ たまねぎ
日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
予定こんだて	うみ ひ 海の日	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ブロッコリーの中華あえ もずくスープ	スタミナどん 牛乳 はるさめサラダ えのきのみそ汁	スパゲティミートソース 牛乳 野菜サラダ ♪セレクト給食 第1弾♪ モチクリームアイス Or シューチーズ	1学期 終業式 充実した夏休みを♪
きいろのなかま		ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ さとう	スパゲティ あぶら バター こむぎこ さとう デザート	
あかのなかま		牛乳 とりにく もずく とうふ	牛乳 ぶたにく みそ わかめ	牛乳 ぶたにく チーズ とりささみ	
みどりのなかま		にんにく しょうが にんじん こねぎ ブロッコリー ねぎ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら ねぎ えのき たけのこ きゅうり もやし	たまねぎ にんじん トマト バジル キャベツ きゅうり みずな パプリカ	

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。