

7月食育だより

令和7年6月26日発行
岩沼西小学校
文責 栄養教諭 田口 祥子

まもなく梅雨が明け、夏本番を迎えます。今年も6月から気温が急に高くなり、蒸し暑い日が多くありました。気温や湿度の変化に体が慣れず、体調を崩す人が多いようです。特に、この時期は熱中症になりやすく、注意が必要です。あと3週間ほどで夏休みに入りますが、休み中も規則正しい生活を心掛け、こまめに水分をとるようにお子様にお声掛けください。

アンケートの結果について

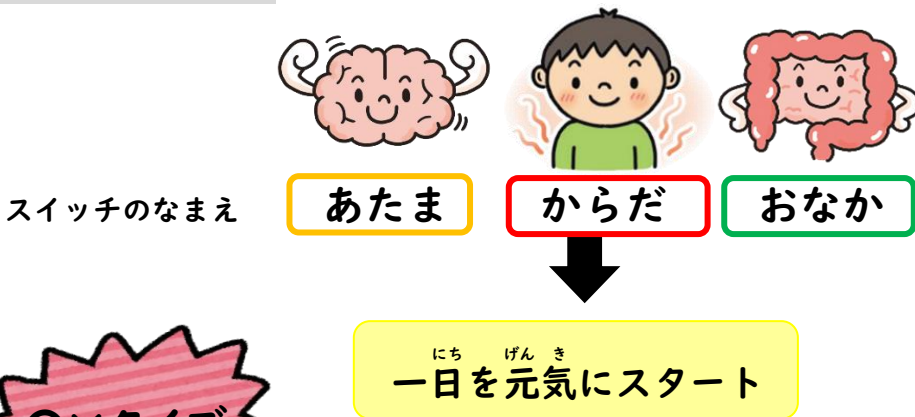
日頃から本校の学校給食に対して御理解と御協力を賜り、誠にありがとうございます。また、先日実施しました「食育だよりに関するアンケート」に御協力いただき、ありがとうございます。アンケートの結果については、夏休み前の食育だより増刊号にて、詳しくお知らせいたします。引き続き、御支援のほどよろしくお願いいたします。



7月の給食目標：暑さに負けない食生活をしましょう

夏休み中、夏休み明けも元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムを整えることが大切です。休み中も、早ね・早おき・朝ごはんを心掛けましょう。今回は朝食の役割について、確認してみましょう。

朝ごはんを食べると… 3つのスイッチがオンになります。



◆朝ごはんを食べるために気をつけること

早おきして、時間にゆとりをもつことです。

▲夜おそくまで起きていると…

朝起きられなくなる。

朝ごはんを食べる時間がなくなる。

参考：文部科学省 小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」

〇×クイズ

朝ごはんに関するクイズです。〇または×を書いてね。

答えをかくところ

- | | |
|----------------------------------|-----|
| ①朝ごはんは おなかがすいたら食べればよい。 | () |
| ②朝ごはんをおいしく食べるには 夜おそくまでゲームをするとよい。 | () |
| ③朝ごはんを食べると 体温が上がる。 | () |
| ④朝ごはんを食べないようにすると 体重が減ってダイエットによい。 | () |

給食レシピの紹介：「みそ野菜スープ」

…家で「みそラーメンスープ」が作れます♡

材料	分量(4人分)
豚ひき肉	40g
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	1/4個
コーン缶	大さじ2
ねぎ	1/2個本
小松菜	1株
みそ	大さじ2
にんにく、ごま油	少々
豆板醤	少々
中華スープの素	少々

A

【作り方】

- ①にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは短冊切り、ねぎは小口切り、小松菜は1cm程度に切る。
小松菜は下ゆでし、水で冷やして水気を切る。
- ②鍋に豚ひき肉と少量の水でほぐしながら炒める。
- ③②がほぐれたら、にんじん、玉ねぎ、キャベツの順に野菜、水を加えて煮る。
- ④③が煮えたら、にんにく、豆板醤、中華スープの素、みそを加える。
- ⑤仕上げにねぎ、コーン缶、小松菜、ごま油を加えてできあがり。

クイズのこたえ：①× ②× ③〇 ④×



7月 予定こんだて表

岩沼西小学校

曜日	月	火	水	木	金
日		1	2	3	4
こんだて		バターロール なすとマカロニの ミートグラタン コンソメスープ ゼリーあえ	ごはん コロコロチキンの レモンソース おひたし 油麩のみそ汁	ファイバーブレッド りんごジャム チキンソテー ペンネクリームソテー トマトと卵のスープ	ごはん ゆで豚のごまソースかけ はるさめサラダ 米粉ワントンの みそ野菜スープ
栄養価		600/24.3/22.4/2.3	607/26.7/16.0/2.3	600/32.6/19.1/2.4	622/28.9/16.0/2.6
日	7	8	9	10	11
こんだて	セタ給食 わかめごはん あじの甘辛揚げ 梅おかかあえ セタ汁	クロワッサン 星型ハンバーグ 星のマカロニサラダ コーンクリームスープ セタゼリー	ごはん ぶた肉のりんごソース 塩こんぶキャベツ ふのりのみそ汁	チーズパン ジャージャー米めん (肉みそ・野菜入り米めん) フローズンヨーグルト	ごはん とりたまそぼろ丼の具 わかめサラダ 春雨と大根の中華スープ
栄養価	599/22.7/15.6/2.8	600/21.1/28.4/2.5	609/25.1/21.5/2.1	609/21.2/25.0/2.2	609/25.8/19.1/2.1
日	14	15	16	17	18
こんだて	ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 わふう 和風ナムル キムチスープ	かぼちゃケーキ スパゲッティナポリタン クリーミーサラダ 冷凍みかん	ごはん 味付けのり ぶた肉のしょうが焼き ごまあえ キャベたまみそ汁	7月お誕生日給食 ナン キーマカレー アメリカンサラダ セレクトデザート	全校3校時限
栄養価	611/27.6/15.8/2.2	602/22.5/18.4/2.4	618/26.8/21.2/2.5	612/22.0/26.2/2.4	

◆今月の地場産物

◎米粉めん ◎米粉ワントン ◎玉ねぎ ◎小松菜 ※◎は岩沼市産
 ・米 ・米粉 ・牛乳 ・豆腐 ・油揚げ ・卵
 ・こねぎ ・トマト ・みそ ・豚肉 ・のり



※基本的に牛乳は毎日付きます。材料 購入などの都合により、献立が変更になる場合もあります。

※栄養価は、エネルギー量 (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g)、塩分 (g) の順に表示しています。

※スプーンがあると食べやすい日には が付いています。

岩沼市マスコットキャラクター



◆7月の給食に岩沼係長のイラストが登場します！

岩沼係長

・7月に岩沼市のマスコットキャラクターである「岩沼係長」が給食(1回)に登場します。お楽しみに！

◆今年度、第一回目のセレクト給食を実施します。

・7月17日(木)のデザートは、セレクト給食です。今回のセレクトは夏にぴったりのレモン味の「タルト」「クレープ」の2種類です。

1ねんせい はじめてのセレクトデザートです。
なつやすみまえの さいごの きゅうしょくに
とうじょうします。
たのしみに しててくださいね。



レモンタルト



レモンクレープ