



きゅうしよくだより

7月号

令和8(2026)年7月
大阪市立鯉江東小学校
城東区栄養教職員



暑さに負けない食事をしよう

暑い夏は、食欲がなくなったり、冷たいものをとりすぎたりしがちです。
夏バテしないための食べ方を知り、毎日元気にすごしましょう。



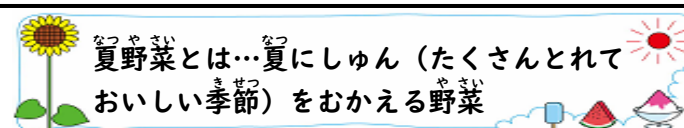
バランスよく食べよう

食べやすいものばかりを選んで食べると、体にとって大切な栄養が足りなくなってしまう。

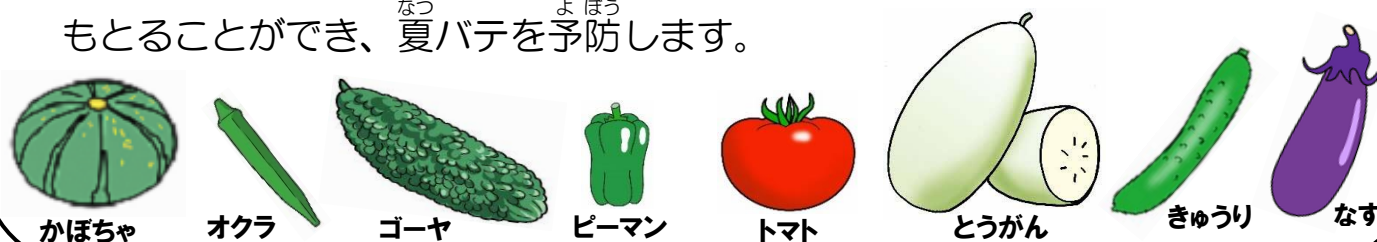
いろいろな食べ物を組み合わせて、バランスよく食べましょう。



夏野菜を食べよう

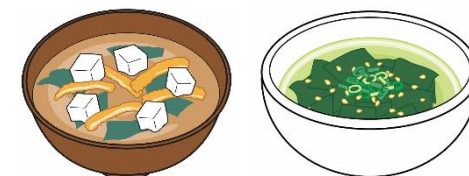


夏野菜は水分が多く、きゅうりやトマト、とうがんはほとんどが水分です。
そのため、体にこもった熱をにがす働きがあります。また、かぜなどの病気を予防するビタミンCや、おなかの調子をととのえる食物せんいなどの栄養もとることができ、夏バテを予防します。



温かいみそ汁やスープをとろう

汁ものは水分をとることができると同時に、あせで失われた塩分を補うことができます。
冷たいものを飲んだり食べたりしたあとの体を温める働きもあり、暑い夏にもおすすめです。



7月の給食にも夏野菜がたくさん使われています

7月 1日	きゅうりとコーンのサラダ (きゅうり)	7月 8日	かぼちゃのミートグラタン (かぼちゃ)	7月 13日	チキンパエリア (ピーマン・トマト)	7月 16日	ロモ・サルタード (トマト・ピーマン・赤ピーマン)
7月 2日	ゴーヤチャンプルー・シブ汁 (ゴーヤ・とうがん)	7月 9日	きゅうりのあまずけ (きゅうり)	7月 14日	オクラの梅風味 (オクラ)		
7月 7日	とうがんの煮もの (とうがん)	7月 10日	夏野菜のカレーライス (かぼちゃ・なす・トマト・ピーマン)	7月 15日	カレースパゲッティ (ピーマン・トマト)		

