



7月 給食だより

令和7年度
春日部市学校給食センター

もうすぐ夏休み！熱中症や夏バテを防ぐために、「こまめに水分をとる」、「規則正しい生活リズムで十分な睡眠」、「栄養バランスのとれた食事をとる」ことなどが大切です。充分に気をつけましょう。



すききらいしないでなんでも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わずぎらいにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。まずは「一口から」でもいいですよ。（食物アレルギーとすききらいはちがいます）

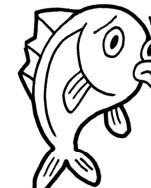
きらいなものを
好きになる
方法

- ◆本当においしい旬の時期に食べる
- ◆野菜などを育ててみる
- ◆自分で料理をしてみる
- ◆行楽などで大勢で一緒に食べる
- ◆食事の前に運動をしてお腹をすかせる
- ◆自分の好きな味にかえてみる
- ◆盛りつけを工夫して楽しい食事にする



野菜ぎらいの人へ

にあいがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、苦手な食材の上位にあがる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。



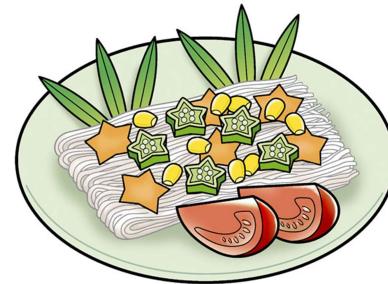
魚ぎらいの人へ

生ぐさみがいや、骨がきらいという理由の場合は、調理の時に工夫すると食べやすくなります。また、魚には体をつくる大切な栄養が豊富に含まれているので、成長期にきちんととりたいものです。

七夕

織姫と彦星が年に一度だけ会える日と言われています。裁縫や書道の上達を願う行事として中国から伝わり、江戸時代に民間に広まりました。

七夕の日の食べ物は、そうめんといわれています。「裁縫の上達を願って、糸に見立てたそうめんを初物の野菜と一緒に備えたから」という説など諸説あります。



7月の献立紹介

1日：(図書コラボ給食)【ルドルフとイッパイアッテナ】

『ルドルフとイッパイアッテナ』からカレーを紹介します。このお話は、野良ねこのルドルフとイッパイアッテナがハラハラドキドキな毎日を繰り広げるストーリーです。

7日：(行事食)【七夕にちなんだ献立】

七夕の日の行事食として七夕汁を出します。星型のオクラやかまぼこ、そうめんに見立てた細長いかまぼこが入った汁物です。

14日：(兵庫県の郷土料理)【ばち汁】

兵庫県の播州地方はそうめん作りがさかんです。そうめんの生地をひも状にしたものを2本の棒にハの字がけにして、棒を広げることで長く伸ばしていきます。棒にかかっていた部分の生地はリの字型になっていて「ばち」と呼ばれます。これは三味線を弾くときの「ばち」に形が似ていることが名前の由来となっています。

15日：(セレクト給食)【デザート】

1学期最終日のデザートは3種類の味のゼリーから1つを事前に選んでもらったものになります。いちご、マスカット、サイダー風の味から、どのゼリーを選んだでしょうか？



★2学期の給食も楽しみにしていてくださいね。元気に楽しい夏休みをすごしてください★