



令和8年

7月

学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

Table with columns for implementation date, main ingredients, and nutrition. Includes a summary row at the bottom with average and standard nutrition values.

\* 都合により献立を変更する場合があります。
\* 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
\* ✓の表示は、乳・卵を使用している献立です。
参考にしてください。

7月 給食だより

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つけ、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 半夏生 (タコ、焼きサバ)
7/7 七夕 (そうめん)
7/13~16 お盆 (精進料理)
7月下旬ごろ 土用の丑の日 (ウナギ)

夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

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。

2 こまめに水分補給をする
コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。
甘いもの、カフェインを含まないもの、麦茶、水

「夏野菜カレー」
材料 4人分
作り方
1. とり肉は、食べやすい大きさに切る。たまねぎは短冊切り、にんじん・なすはいちょう切り、じゃがいも角切り、ピーマン・トマトは1cmざく切り、しょうが・にんじくはみじん切りにする。
2. 鍋に油をひいて、にんにく・しょうが・玉ねぎをよく炒める。
3. とり肉をいれて炒め、火が通ったら、じゃがいも・にんじんをいれて炒め、水を入れて煮る。
4. トマト・調味料とカレールーを入れて、さらに煮る。
5. なす・ピーマンをいれて火が通ったらできあがり。

3 おやつとり方に気をつける
おやつを食べるときは時間を決めて、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。

4 「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。
カルシウムの多い食品
ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、ごま、小松菜、切干し大根、ひじき、豆腐、きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。