

2026年

給食だより 7月号

吹田市立岸部第二小学校



日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さになれておらず、健康な人でも夏バテや熱中症になりやすいです。食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、暑い夏を乗り切っていきましょう。

夏野菜を食べよう

夏の旬の野菜は、夏の日差しをたっぷりあびているので、ビタミンやミネラルがたくさん含まれています。また、水分をたくさん含んでいるため、体温を下げる効果があるので、夏バテの予防にもなります。

給食に使われている夏野菜



トマト
ついたち
1日：たまごスープ

なす

ふつか
2日：キーマカレー
14日：夏野菜の米粉カレーライス



オクラ

なのか
7日：たなばたにゅうめん

とうがん

なのか
7日：たなばたにゅうめん
16日：とうがんのスープ



かぼちゃ

ここのか
9日：かぼちゃクリームスープ

ズッキーニ

なつやさい
14日：夏野菜の米粉カレーライス



たなばた 七夕にゅうめん

関西では、むかしから七夕の日に、天の川に見立てた「そうめん」を食べる習慣があります。織姫様が裁縫が得意なので、そうめんを糸に見立てて食べられます。

この七夕にちなんで、星型かまぼこやオクラの入った「七夕にゅうめん」が7日（火）の給食に登場します。



体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。水分は体液として、酸素や栄養分を体中に運び、体温を保ちます。



水分補給のポイント

いつ？

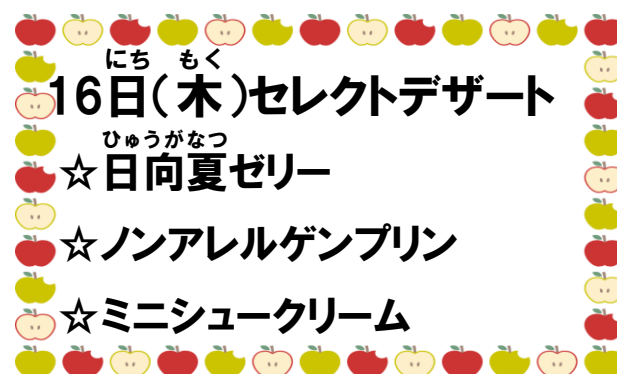
あさお
朝起きた時、
のどがかわく前、
すこ
少しずつこまめに飲む。

何を？

みず
「水」や「お茶」や
むぎちゃ
「麦茶」が
おすすめです。

どれくらい？

いち
1日あたり1200cc。
シーシー
200ccの牛乳パック
6パック分を目安にする。



16日(木)セレクトデザート

ひゅうがなつ
★日向夏ゼリー

★ノンアレルギープリン

★ミニシュークリーム

あなたは
どれを
えらびましたか？

6年生のみなさんへ

しどうおうほこんだてだいほしゅう

★児童応募献立大募集★

みなさんが「こんな給食あったらいいな！」と思うような給食献立を募集します。選ばれた献立は、3学期の給食に取り入れて実施します。

たくさんの応募を待っています。くわしくは夏休み前にお知らせします。



【おしらせ】

がっき きゅうしょく がつ にち もく
1学期の給食は7月16日（木）までです。

がっき きゅうしょく がつ にち すい
2学期の給食は8月26日（水）からです。