

きゅうしょくだより

令和8年(2026年)7月号 吹田市教育委員会

小学校給食
予定献立表はこちら

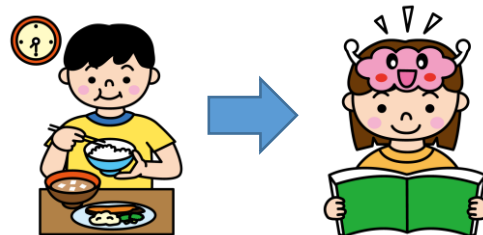


夏を元気にすごそう!

気温が高く蒸し暑い日が続いています。暑さで体が疲れやすくなったり、食欲がなくなったりすることがあります。毎日を元気に過ごすために、次の3つを心がけましょう。

①朝ごはんを欠かさず食べる

夜ふかしせず
早寝早起きをして、
朝ごはんを毎日食べましょう。
しっかり寝て1日の疲れを
とりましょう。



朝ごはんを食べると、脳のはたらきが活発になり、
勉強に集中しやすくなります。

②おやつとり方に気をつける

冷たいものをとりすぎないように
しましょう。



おやつは時間を決めて、
食べる分だけとりわけ
ましょう。

不足しがちな栄養素(カルシウムやビタミンなど)をおやつで
とるのもおすすめです。

③こまめに水分をとる

のどがかわいたと
感じる前にこまめに
飲みましょう。



あま
甘くないもの、
カフェインを
ふく
含まないもの



甘いジュースは飲みすぎると、
砂糖のとりすぎになります。普段は
水やお茶を飲みましょう。



クーラーが効いた室内では、
のどのかわきを感じにくいです。
意識して飲みましょう。

七夕の行事食「たなばたにゅうめん」

7月7日、七夕には「そうめん」を「織姫が織る機織りの糸」や
「夜空にうかぶ天の川」に見立てて食べる風習があります。

給食では、そうめんと、星に見立てた夏野菜の「オクラ」も
入っています。夏の夜空を思い浮かべながら、楽しんで食べ
ましょう。



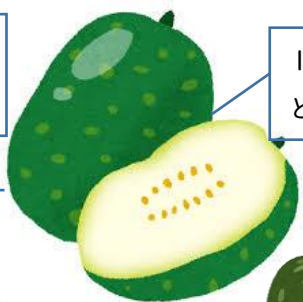
夏野菜を食べよう!

夏野菜は、水分がたっぷりです。食べると、
その水分で体の中の熱を逃がし、涼しくして
くれます。夏野菜を食べて、暑さに負けず
元気にすごしましょう!

1日 トマトとレタスの卵スープ

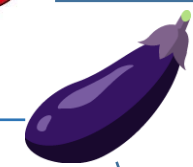


7日 たなばた
七夕にゅうめん
(オクラ・とうがん)



16日
とうがんのスープ

14日 夏野菜の
米粉カレーライス
(ズッキーニ・なす)



2日 キーマカレー
(なす)

9日 かぼちゃクリームスープ



6年生のみなさんへ ★児童応募献立 大募集★

「こんなきゅうしょくあったらいいな!」という給食の献立を募集します。
選ばれた献立は3学期の給食に登場します。くわしくは夏休み前にお知らせします。

【おしらせ】

1学期の給食は7月16日(木)までです。

2学期の給食は8月26日(水)からです。

エプロンのほつれやぼうしのゴムが伸びきっていないか
など、夏休みに点検していただき、2学期から気持ちよく
給食をはじめられるようご準備をお願いします。

