

7月 給食だより

今年も早い時期から、「夏」を感じるような気温の高い日が多くありましたが、これから更に気温も湿度も高くなり、本格的な「夏」がやってきます。暑さや室内外の気温差などで体調を崩しやすい時期です。毎日の過ごし方はもちろん、食事でも健康管理をしていきましょう。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<p>す いぶん (水分) 補給をこまめにしよう</p>	 <p>水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。 汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクを飲むなど、塩分も一緒にとるようにします。</p>
<p>て きど (適度) に運動しよう</p>	 <p>炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に体を動かすか、室内でできる運動がおすすめです。</p>
<p>き そく (規則) 正しい生活を心がけよう</p>	 <p>夜ふかしせずに早寝・早起きで生活リズムを整えること、3食規則正しく食べることを心がけましょう。</p>
<p>な つ (夏) が旬の食べ物を取り入れよう</p>	 <p>旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安定しています。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。</p>
<p>な がら食べはやめよう</p>	 <p>テレビやスマホを見ながら食事をすることは控えるようにしましょう。</p>
<p>つ め (冷) たい物のとり過ぎに注意しよう</p>	 <p>アイスクリームやジュースなど甘くて冷たい食べ物のとり過ぎは、お腹を壊したり、食事をきちんと食べられなくなったりし、夏バテにつながりやすくなります。</p>
<p>や しょく (夜食) やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう</p>	 <p>朝・昼・夕の食事以外に食べる時は、グダグダ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めるようにしましょう。</p>
<p>す す (進) んで食事にかかわろう</p>	 <p>食事の準備や片付け、簡単な調理など、積極的に「食事」にかかわってみましょう。</p>
<p>み んなで一緒に食べる機会をつくろう</p>	 <p>家族や仲間と一緒に、会話をしながら食事を楽しみましょう。</p>
<p>に ゆう (乳) 製品や小魚などでカルシウムをとろう</p>	 <p>給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を飲むこと以外にも、カルシウムを含む食品を積極的にとるように心がけましょう。</p>



令和8年7月 献立予定表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜日	主食	主菜	副菜・汁物・デザート・牛乳等	変更 締切
17:30～ 期末考査	1	水	ご飯	魚のムニエル ラタトゥイユ添え	洋風たまごスープ・パンプキンポテトサラダ・ オレンジゼリー・牛乳	6/17 (水)
17:30～ 期末考査	2	木	カオマンガイ		トマトと卵のスープ・カレー風味サラダ・くだもの・ 牛乳	
17:30～ 期末考査	3	金	ご飯	青椒肉絲	中華風コーンスープ・ 小松菜とジャコの中華風和え物・くだもの・牛乳	
17:30～ 期末考査	6	月	ご飯	鶏肉の ねぎ塩だれ焼き	みそ汁・じゃがいも入り五目きんぴら・くだもの・ 牛乳	6/24 (水)
17:30～ 30min×4	7	火	七夕寿司		すまし汁・ごま和え・七夕ゼリー・牛乳	
17:30～ 30min×4	8	水	ご飯	白身魚の クリームソースかけ	ビーンズカレースープ・青菜のサラダ・ くだもの・牛乳	
17:30～ 30min×4	9	木	照焼きチキンバーガー		スコッチブロス・ヨーグルトドレッシングサラダ・ キャラメルポテト・牛乳	
17:30～ 45min×2	10	金	ピリ辛みそ豚丼		中華たまごスープ・ごまだれ春雨サラダ・ きなこ豆乳ミルクゼリー・牛乳	
17:30～ 金融(1,2,3)、進路(4)	13	月	ご飯	さばの 韓国みそ焼き	みそ汁・野菜の香味和え・パイン・アップルゼリー・ 牛乳	
17:30～ キャリガイ	14	火	ご飯	豚肉の薬味だれ	すまし汁・夏野菜のみそ炒め・黒糖きなこ白玉・ 牛乳	7/1 (水)
17:30～ 薬物乱用防止	15	水	ツナひじき ごはん	小魚のごま天ぷら	呉汁・じゃこ和え・くだもの・牛乳	
17:30～ 交通安全	16	木	夏野菜カレー		かぶとじゃがいものスープ・グリーンサラダ・ フルーツヨーグルト・牛乳	
17:30～ 終業式	17	金	とり天うどん		ごましょうゆ和え・くだもの・牛乳	

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※1学期の給食は7月17日(金)終了予定です。

<7月分の給食予約> 6月17日(水)までに予約をしましょう。

夏の行事食いろいろ

7/2ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ (う)のつく食べ物