

給食だより7月号

令和8年6月26日
東京都立三鷹中等教育学校

気温の高い日が続く夏本番はこれからの時期です。日頃からこまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。7月の給食ではトマト、ナス、きゅうり、かぼちゃ、オクラ、ズッキーニ、枝豆などの夏に収穫できる旬の野菜を使用予定です。夏野菜には、ビタミン類が豊富に含まれていることに加え、水分を多く含むため、体を冷やす効果や水分補給の役割も担います。しっかり食べて、暑さに負けない体をつくっていきましょう。

夏に気を付けたい食生活のポイント

水分補給をこまめにしよう



水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。

夏が旬の食べ物を取り入れよう



旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。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。

ながら食べはやめよう



食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。

規則正しい生活を心がけよう



夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

冷たい物のとり過ぎに注意しよう



アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。

★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)	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

7月の給食紹介

7日(火)

七夕の行事食



7月7日「七夕」にちなんで、給食では七夕の行事食を作ります。七夕は、季節の節目である「五節句」の一つです。七夕の日には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは平安時代の七夕の儀式で、そうめんの原型となった「素餅」という小麦料理がお供えされていたことにちなんでいます。給食では、「そうめん」と「オクラ」や「星形のかまぼこ」を使って、天の川と夜空に光る星をイメージした「天の川汁」と星形のおもちをトッピングした「七夕フルーツポンチ」を作る予定です。給食で行事食を楽しみましょう。

食べ残し量調査を実施しました

6月8日(月)～12日(金)に、給食委員会の生徒が中心となり、給食をきちんと食べるための活動の一環として、「食べ残し量調査キャンペーン」を実施しました。事前の給食委員会活動では、食べ残し量を減らす工夫について意見を出し合い、キャンペーン期間中は素早い配膳準備やおかわりの呼びかけなどに取り組みました。給食の配膳を素早く行い食べる時間を確保すること、いつも残していたものを一口多く食べること、きちんと食べようと意識することなど、一人ひとりがクラスの中で自分にできることを考え、仲間と協力してくれた結果、学校全体の食べ残し量の5日間の平均値は先月よりも大きく減少しました。5日間の食べ残し量が最も少なかった2つのクラスを表彰し、前期生全クラスに感謝の気持ちを伝えてキャンペーンを終えました。毎日の給食は、前期生一人ひとりの健康や成長にとって必要なエネルギーや栄養素をしっかりと考え、調理員さんが朝早くから心を込めて作ってくれています。この先も、きちんと食べることを意識して給食時間を大切に過ごしてもらえると嬉しいです。



完食して返却された食缶

<今月の地産地消食材>

本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪
【協同乳業】 東京牛乳 【田倉農園】 玉ねぎ 小松菜 ナス

担当：栄養士