

いただきます



令和7年 7月
第4向陽小学校

いよいよ本格的な夏がやってきます。夏の暑さは、健康な人でも体力を消耗させます。今月の給食目標は「暑さに負けず、もりもり食べよう！」です。食欲もなくなりがちな時期です。夏バテしないように、規則正しい生活を送り、バランスのとれた食生活を心がけましょう。

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。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



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。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆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。



ランチルーム給食はじめました

落ち着いた環境の中で、姿勢やマナーを大切にしながら、友達と楽しく食事をします。火曜日にはパンを焼き、栄養士による食育の指導も予定しており、年間2回程度、全児童が参加できるよう計画しています。



世界の料理を味わおう！

7月14日(月)

「2025年大阪・関西万博」開催に伴い、4月から10月の給食では万博参加国の料理が登場します！



今月の世界の料理「韓国」 献立

<韓国ってどんな国？>

人口：5156万人（日本の約2分の1）

面積：10万km²（日本の約4分の1）

位置：日本海をはさんで日本の隣

首都：ソウル

言語：韓国語（韓国語の文字は
「ハングル」と言う）

おいしい⇒「マシツソヨ」

特徴：韓国の音楽「K-POP」は国境を
越えて、多くの人に愛されている

<食文化>

主食は日本と同じ「米」で、唐辛子を使った料理や、
にんにくやねぎといった香味野菜を使った料理が
有名です。「キムチ」や調味料の「コチジャン」など
韓国発祥の「発酵食品」もたくさんあります。

「良い食べ物は良い薬となり、良い身体を作る」
という「薬食同源（やくしょくどうげん）」の考え
が韓国料理の基礎となっています。食事は金属
やステンレスでできた「箸」や「スプーン」を使いま

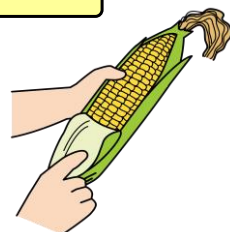


1年生とうもろこしの皮むき

7月15日(火)



7月15日は、季節の恵み「とうもろこし」の皮むきを1年生に体験をし
てもらう予定です！子どもたちの手で皮をむき、とうもろこしの感触やに
おいを楽しみながら、食材への関心を育てていきます。自分たちで準備
したとうもろこしは、給食の時間がもっと楽しみになりそうです♪



産地情報 ～7月の主な食材の産地をお知らせします～



牛肉 北海道・青森
豚肉 鹿児島・宮崎・愛知
鶏肉 宮崎・兵庫県
卵 京都

たまねぎ 兵庫県 切干大根 宮崎
人参 和歌山他 土生姜 京都・高知
にんにく 青森 もやし 岐阜

米 京都府産
牛乳 南丹市八木町

さば 京都
しらす干し 兵庫県

向日市地元産 なす

7月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (火)	コッペパン		パン		553 21.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ラトウイユグラタン	ウインナー チーズ	オリーブあぶら ジャがいも	なす ズッキーニ たまねぎ トマトかん にんにく パセリ	
	やさしいぱいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	
2 (水)	ごはん		こめ		707 24.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		
	もやしのあまずあえ	ツナ	さとう	にんじん もやし	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ	
3 (木)	スープカレー	とりにく	こめ おぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご	537 20.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きゅうりのしょうがいため		ごまあぶら さとう	きゅうり しょうが	
4 (金)	ごはん		こめ		647 26.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さかなのたつたあげ	さば	かたくりこ あぶら	しょうが	
	ひじきのいために	ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	
	とうがんのそぼろじる	とりミンチ	かたくりこ	とうがん しょうが にんじん ねぎ	
7 (月)	にしょくどん 	とりミンチ たまご	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが	592 22.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツのツナいため	ツナ	ごまあぶら さとう ごま	キャベツ にら	
	たなばたじる	くきわかめ	こめこマカロニ	ほししいたけ にんじん ねぎ	
8 (火)	こがたコッペパン		パン		650 23.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なつパスタ	ベーコン ツナ	スパゲティ オリーブあぶら あぶら	パセリ なす たまねぎ コー ン ズッキーニ トマトかん	
	やさしいため		あぶら	キャベツ にんじん もやし にら	

9 (水)	げんまいいりごはん		こめ げんまい		5 6 5 1 8 . 7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボーなす	ぶたミンチ みそ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なす にら	
	じゃこのカレーふうみあげ	かえりじゃこ あおのり	こむぎこ あぶら		
10 (木)	わかめごはん		こめ おぎ		5 6 5 1 8 . 7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きりぼしだいこんと じゃがいものにも	ぶたにく	じゃがいも こんにゃく あぶ ら さとう	きりぼしだいこん にんじん	
	さんしょくやさしいため		ごまあぶら ごま	もやし にんじん にら	
11 (金)	えだまめごはん		こめ	えだまめ	6 2 5 2 4 . 7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かしわのこはくあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	
	まんがんがんじとうがらしと じゃこのたいたん	しらすぼし	さとう あぶら	まんがんじとうがらし	
	キャベツとにんじんの みそしる	わかめ みそ		キャベツ たまねぎ にんじん	
14 (月)	ごはん		こめ		6 3 8 2 4 . 6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チーズタッカルビ 	とりにく チーズ	ごまあぶら さとう トック	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ	
	かんこくふう わかめスープ 	ぎゅうミンチ わかめ	ごまあぶら	にんにく もやし コーン ね ぎ	
15 (火)	バターパン		パン		6 8 6 2 5 . 9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん	
	やきとうもろこし			とうもろこし	
16 (水)	チキンカレー	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ おぎ あぶら じゃがい も バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご	6 9 3 2 1 . 4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト		パインかん みかんかん	