

令和8年7月号

食育フードシステム

給食だより



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の訪れですね。
花火やプールなど、夏は楽しいイベントが盛りだくさん♪
熱中症が心配な時期でもあるので、
暑さに負けない身体作りをして元気に夏を楽しみましょう！



梅雨明けは特に熱中症のリスクが高くなります。

体が暑さになれることを暑熱順化(しょねつじゅんか)といいます。

熱中症を予防するためには、日常生活での適度な運動や

入浴により汗をかき、体を暑さに慣れさせることが大切です。

また、子供は暑さや喉の渇きも忘れて遊びに夢中になってしまうので
周りの大人が注意深く見守っていきましょう。



◆のどが渇く前にこまめな水分補給の声がけ◆

日差しのない室内遊びでも、屋外同様にこまめな水分補給が必要です。

◆朝食をしっかり食べる◆

就寝中に汗をかいて失われるナトリウムやカリウムを補える味噌汁を食べるのがおすすめです。

◆熱中症予防にバナナ・スイカ・豚肉・柑橘類◆

バナナ：エネルギーのもとになる糖質やカリウムが豊富

スイカ：90%以上が水分で、カリウムやマグネシウムが豊富

豚肉：ビタミンB1が疲労回復効果に◎

柑橘類：レモンなどの柑橘類に含まれるクエン酸には疲労回復効果が◎



【7月の食材予定産地】

《野菜》 ピーマン（茨城） キャベツ（千葉） ミニトマト（千葉） ブロッコリー（北海道）

きゅうり（宮城） もやし（福島） はくさい（茨城） しめじ（新潟）

《果物》 パイナップル（フィリピン） りんご（青森） オレンジ（アメリカ）

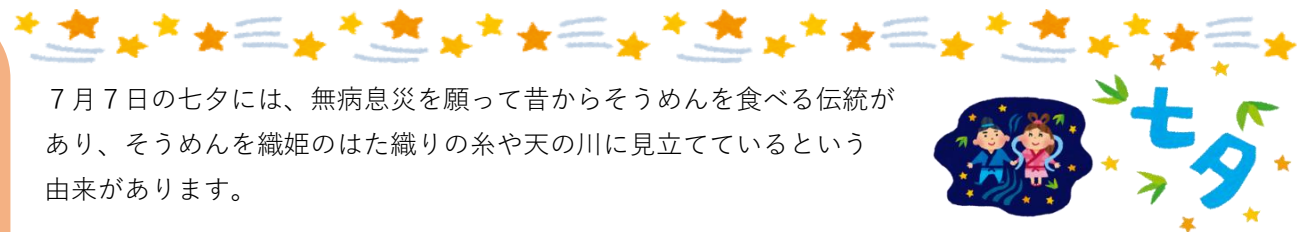
《肉類》 鶏肉（日本・ブラジル） 豚肉（日本・デンマーク）

《肉類》 牛肉（オーストラリア・アメリカ）

《米》 ひとめぼれ（宮城県・山形県）



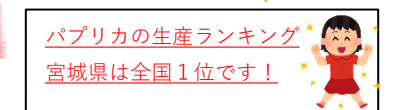
★ほっとらいす兄弟★



7月7日の七夕には、無病息災を願って昔からそうめんを食べる伝統があり、そうめんを織姫のはた織りの糸や天の川に見立てているという由来があります。

◆◆赤・黄・緑の夏野菜を使ったカラフルなそうめん

夏野菜には、夏バテや脱水予防に効果的な栄養素がたっぷり★



赤や黄色のパプリカやプチトマト



黄色のとうもろこし



緑色のオクラやきゅうり、枝豆

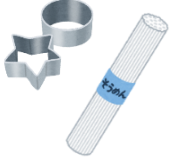


●パプリカは少しゆでて、柔らかくしてから型抜きをするとお子さんも食べやすくなります。

●薄焼き卵、ハム、チーズなどを型抜きしてトッピングするのもいいですね♪



お子さんと一緒に好きな夏野菜を選んで、小さく切ったり型抜きをして
そうめんの上に赤・黄色・緑の色鮮やかなトッピングをしたら
見た目も楽しい夏野菜そうめんの完成です。



『みんなが元気に過ごせますように』という願いをこめて

七夕の日はお子さんと一緒にそうめんを食べたいですね(^^)



7月の注目メニュー

7日 セタメニュー☆彡

星型コロケや
しそツナサラダが登場♪

しそには食欲増進や
食中毒予防の抗菌作用が
あります。



27日 コーンごはん

とうもろこしの主成分で
ある糖質が体内でエネル
ギーに代わるので
夏の栄養補給に
ぴったり！



31日 キャベツ梅和え

梅干しの酸味が唾液の
分泌を促して食欲増進に。
水分やビタミンCが豊富
なキャベツと合わせると
熱中症予防に◎



食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125

宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28

TEL 022-391-8666 (代) FAX 022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com



SFS しょくいく
フードシステム東北

カメラをかざすと弊社
公式Instagramが
出てきます。
フォローよろしくお願いします！