きゅうしょくだより　　　　　　　　　　発行　えりも小学校栄養教諭　金澤　明里

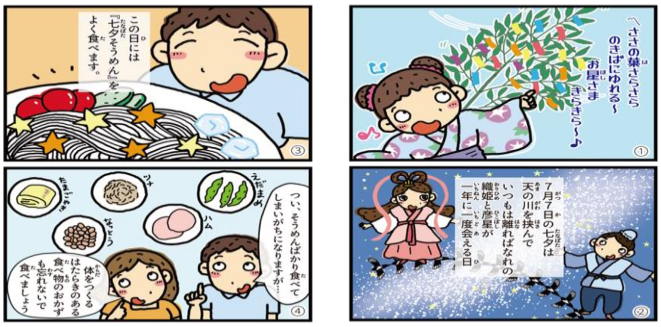
いただきます

2026年　７・８月号

☆７月７日は七夕です☆

７月７日の七夕には、そうめんを食べる風習があります。そうめんの細長い形を天の川に見立てたり、みんなの健康や幸せを願ったりする意味があるといわれています。

食育まんが　七夕と七夕そうめん


①
〜ささの葉さらさら
のきばにゆれる〜
お星さま
きらきら〜♪
②
７月７日の七夕は
天の川を挟んで
いつもは離ればなれの
織姫と彦星が
一年に一度会える日。
③
この日には
『七夕そうめん』を
よく食べます。
…
④
つい、そうめんばかり食べて
しまいがちになりますが…
えだまめ
ツナ
たまごやき
ハム
なっとう
体をつくる
はたらきのある
食べ物のおかず
も忘れないで
食べましょう

<table>
<tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2"> </td><td>1日
なすの中華丼
コンソメスープ
春雨和え
牛乳</td><td>2日　岬トレイ
パン　えり中なし
コーンポタージュ
ナゲット
ピリ辛サラダ
牛乳</td><td>3日　えり中なし
ごはん
豚汁
いわしの梅煮
わかめ和え
牛乳</td></tr>
<tr><td>なす豚肉玉ねぎ厚揚げいも人参
ベーコンキャベツ春雨きゅうりハム
㋓576kcal㋟21.2g㋛16.7g</td><td>鶏肉コーン人参玉ねぎ牛乳バター
もやしきゅうりほうれん草ごま油
㋓601kcal㋟24.9g㋛30.4g</td><td>ごぼう豚肉人参大根蒟蒻豆腐
いもねぎいわしわかめキャベツツナ
㋓628kcal㋟25.1g㋛24.4g</td></tr>
<tr><td>6日
ごはん
みそ汁
ポークチャップ
レモン和え
牛乳</td><td>7日　七夕
うどん
きつね汁
春巻き
七夕クレープ
牛乳</td><td>8日
カレーライス
フルーツヨーグルト
牛乳</td><td>9日　小庶トレイ
あげパン
春雨スープ
マカロニサラダ
牛乳</td><td>10日
ごはん・牛乳
みそ汁
鶏肉と野菜の塩だれ炒め
おかか和え</td></tr>
<tr><td>豆腐玉ねぎほうれん草ねぎ豚肉
しめじキャベツ人参レモン
㋓553kcal㋟27.1g㋛18.7g</td><td>うどん豚肉あげまるてん人参舞茸
ねぎわかめ玉ねぎ
㋓775kcal㋟25.5g㋛22.3g</td><td>豚肉いも人参玉ねぎ舞茸たけのこ
ヨーグルトみかんパイン黄桃バナナ
㋓613kcal㋟20.6g㋛17.9g</td><td>肉団子春雨人参ねぎマカロニ
キャベツハムきゅうり
㋓647kcal㋟21.4g㋛28.0g</td><td>いもわかめあげねぎ鶏肉玉ねぎ
人参キャベツきゅうりハム
㋓559kcal㋟25.5g㋛18.1g</td></tr>
<tr><td>13日
ごはん
みそ汁
鮭メンチカツ
ごまネーズポテト
牛乳</td><td>14日　中岬トレイ
スパゲティ
クリームソース
彩りサラダ
牛乳</td><td>15日
味噌そぼろ丼
若竹汁
和風和え
牛乳</td><td>16日
パン
いもスープ
野菜コロッケ
ささみサラダ
牛乳／ミルメーク</td><td>17日
ごはん／ふりかけ
みそ汁
筑前煮
３色和え
牛乳</td></tr>
<tr><td>しめじあげキャベツ人参さけいも
きゅうりごま
㋓625kcal㋟20.3g㋛25.8g</td><td>ベーコン玉ねぎしめじほうれん草
ブロッコリーいもコーンツナごまドレ
㋓690kcal㋟26.9g㋛28.7g</td><td>豚肉人参玉ねぎコーンねぎたけのこ
あげ豆腐わかめキャベツきゅうり
㋓563kcal㋟26.4g㋛19.8g</td><td>いもベーコンほうれん草わかめ
ねぎささみもやし人参きゅうりごま油
㋓576kcal㋟21.6g㋛25.6g</td><td>のりあげ大根わかめねぎ鶏肉ごぼうハムコーン
蒟蒻蓮根人参ブロッコリーちくわごまドレ
㋓617kcal㋟26.0g㋛21.6g</td></tr>
<tr><td rowspan="2">20日
 </td><td>21日　庶野なし
ラーメン
塩スープ
フルーツ紅白しらたま
牛乳</td><td colspan="3" rowspan="2">実は、織姫と彦星は空に輝く星の名前です。
織姫は「こと座」のベガ、彦星は「わし座」のアルタイルと呼ばれています。昔の人は、天の川をはさんで輝く２つの星を見て、織姫と彦星が年に一度だけ会えるという物語を作りました。
晴れた夜には、星空を眺めて織姫と彦星を探してみてくださいね。
 </td></tr>
<tr><td>豚肉もやし人参ほうれん草メンマ
ねぎパインりんごみかんもち
㋓580kcal㋟24.2g㋛15.4g</td></tr>
</table>

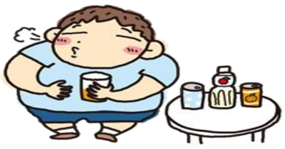
ゴックントラブル注意報!?
のどが乾いたとき何を飲みますか?

暑いときにはのどが乾いて、飲み物を飲む機会が増えます。みなさんはどのようなことに注意していますか？「おいしいから」「冷たくて口当たりもいいから」とよく考えずにゴクゴク飲んでいると、ちょっと心配になってしまうことがたくさんあります。

水分補給はどうしたらよいのか考えてみましょう。

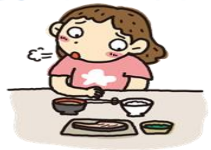
甘い飲み物、こんなところにご用心！

口当たりがよくて たくさん飲めるけど…



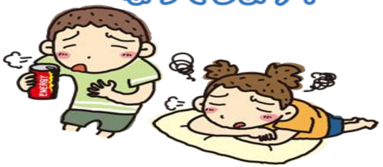
冷たくすると甘さを感じにくくなるので、ジュースの糖分はとても多いのです。飲み過ぎは太り過ぎの原因になります。

大事な食事が 食べられなくなる！



ジュースの糖分はすぐに体に吸収されてしまいます。おなかが空かずに大事な食事をしっかりとれなくなりやすく、栄養に偏りが生じます。

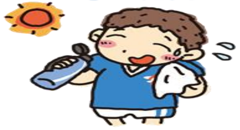
夏ばての原因にも なってしまう！



こうして体の血液中の糖分が急に上下することをくり返していると、疲れやすくなり、夏ばてや不調の原因にもなります。

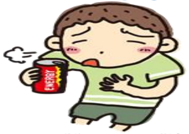
考えよう！ 飲み物、飲み方

スポーツドリンクは 上手に活用！



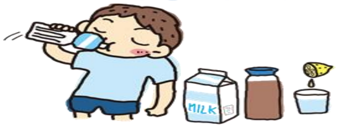
もともと激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけないように心がけましょう。

カフェイン注意！ エナジードリンク

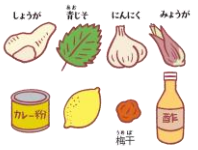
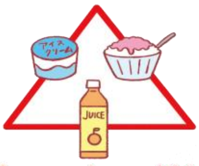


カフェインが多く、その働きでちょっと元気になったような気がするだけのこと。飲みすぎはかえって不眠や疲労感、体の不調などを引き起こします。糖分も多く、決して好ましい飲み物とはいえません。

飲み方や飲むものも よく考えながら



ペットボトルから直接飲むと、ジュースでは糖分のとりすぎに。コップで量を決めてから飲みましょう。普段は麦茶や水がベスト。レモンで香りをつけるのもいいですね。牛乳は食事全体の栄養のバランスを整えます。

月	火	水	木	金
		食の豆知識 スイカのひみつ スイカは約９０％が水分です。 暑い日の汗をかいたときの水分補 給にぴったりな食べ物です。 ただし、水分だけでなくお茶や水もしっかり飲みましょう。 		２１日　えり小なし ごはん みそ汁 さばの生姜煮 ごぼう和え 牛乳
				玉ねぎ厚揚げ人参ねぎさばごぼう きゅうりキャベツ ㋓708kcal㋟27.0g㋛34.5g
２４日 ごはん みそ汁 焼肉風炒め 甘酢和え 牛乳	２５日　中岬トレイ 中華麺 冷やし中華スープ ぎょうざ 牛乳	２６日 バターチキンカレー ミックスゼリー 牛乳	２７日　小庶トレイ パン スープ 肉団子チリ さつまいもサラダ 牛乳	２８日　えり小なし ごはん 吉野汁 鶏ごま照り焼き もやしの和え物 牛乳
わかめ大根あげねぎ豚肉玉ねぎ しめじきゅうり人参切干大根ごま油 ㋓642kcal㋟29.4g㋛21.9g	ハムもやしきゅうりコーン人参 ごま ㋓653kcal㋟24.6g㋛26.2g	鶏肉ヨーグルト大豆玉ねぎ人参 トマト ㋓691kcal㋟25.0g㋛25.3g	鶏肉人参玉ねぎいも肉団子 ピーマンさつまいもハムきゅうり ㋓560kcal㋟24.4g㋛24.7g	大根人参あげさつま揚げ豆腐ねぎ ハムごぼうもやしきゅうり中華ごまドレ ㋓582kcal㋟25.1g㋛19.8g
３１日 ピラフ 豆腐のスープ ポテトサラダ 牛乳	夏ばて注意！ おかずをしっかり食べよう！  食欲アップに香味野菜やスパイス、酸味を活用しよう！	 甘いものの食べすぎ注意！	 早起き・早寝で生活リズムを整えよう！	
鶏肉玉ねぎしめじコーン椎茸人参 豆腐ほうれん草ねぎいもきゅうり ㋓704kcal㋟21.6g㋛23.3g				

しょうが
青じそ
にんにく
みょうが
カレー粉
梅干
酢
アイスクリーム
JUICE