



7月給食だより



令和8年度
山梨市教育委員会

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。

暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いたりすると、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごしていきましょう。

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏バテ予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう!



食事は一日のエネルギーのもとです。食欲がわかず食事の回数が減ってしまうと栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなってしまいます。夏バテに負けない元気な体を作っていくためには、1日3食、しっかり食べましょう。特に朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

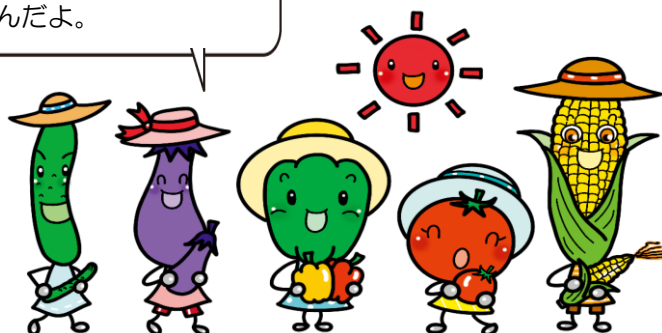
②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸の働きを悪くしてしまふことがあります。また、ジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが乾いたり、食欲をなくしたりすることがあります。激しい運動時や発汗時にはスポーツドリンクを利用し、普段の水分補給は水か麦茶をこまめにとるようにしましょう。

夏野菜には、体の熱を下げる役割もあるんだよ。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜や果物（トマト、すいか、きゅうり、なす、ピーマン、ゴーヤなど）には、体の抵抗力を高める「ビタミン A」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミン C」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



にまつわるお話



セタはもともと、中国から伝わってきた行事です。働き者の牛飼いである彦星と機織りが上手な織姫。2人はめでたく夫婦になりましたが、結婚してからは遊んでばかりで、働きませんでした。そんな様子を見た織姫の父が怒り、2人を引き離します。2人は悲しみに暮れていましたが、7月7日の夜空にかかる天の川を渡り、1年に1度だけ会うことを許されました。今年のセタの日は、晴れて天の川が見られるとよいですね。7日の給食には、お星さまいっぱいセタ給食を予定しています。お楽しみに。

夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～セタまでの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)	セタ 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

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、うなぎをはじめとする「うどん」、「うめぼし」、「うり類」など「う」のつく食べ物を食べて無病息災を願う風習があります。

作ってみませんか？ ～給食レシピ～

鶏肉のサルサ風ソース



材料（4人分）

鶏もも肉：約240g
(30g×8切)
酒：小さじ1
塩：少々
こしょう：少々
片栗粉：40g
揚げ油：適量

【サルサソース】
オリーブオイル：大さじ1
おろしにんにく：少々
玉ねぎ：1/6個
カットトマト缶：大さじ3
ピーマン：1/4個
砂糖：小さじ1/2
塩：少々
こしょう：少々
コンソメ：少々
水：小さじ1

辛味を効かせたい時は、
刻んだ唐辛子やタバスコ
などを加えてください。

作り方

- ① 鶏肉に酒・塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② オリーブオイルでおろしにんにく、みじん切りにした玉ねぎをよく炒める。
- ③ ②にカットトマト缶、みじん切りにしたピーマンを加え、調味料を加えて味を整える。
- ④ ①の揚げた鶏肉の上に③のサルサソースをかければ出来上がり。

トマトの酸味と甘味でさっぱり！暑い夏の日におすすめのメニューです。

