令和８年度

宇都宮市立富屋小学校

７月 食育だより

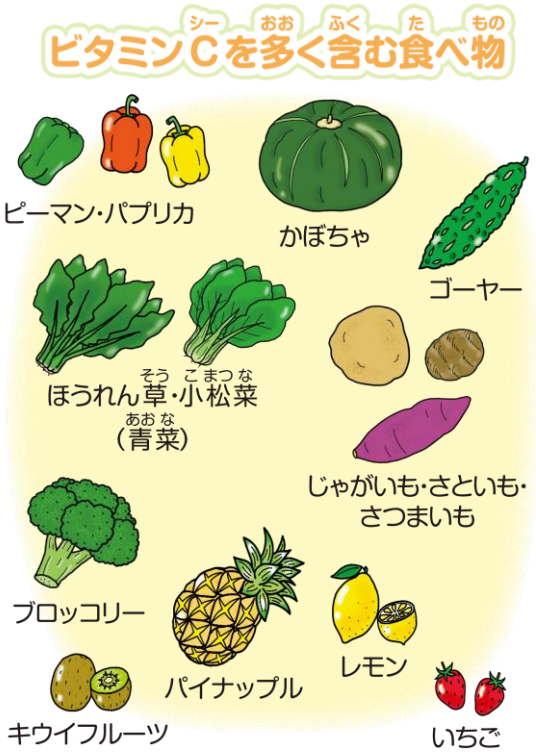
★おうちのひととよんでください。学校 HP にカラー版が掲載されています。食育だよりのページはこちら

いよいよ本格的な夏がやってきます。暑さに負けない強い体をつくるカギは，毎日の食事です。今月の給食には，水分やビタミンが豊富な「夏野菜」がたくさん登場します。３食しっかり食べて栄養を補給し，笑顔で楽しい夏休みを迎えましょう！

ビタミンチャージで夏を健康に！

夏の強い日差しや厳しい暑さは，体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスのとれた食事をしていないと，こうしたストレスで体の抵抗力が低下し，夏かぜをひく，疲れやすくなるといった不調が起きます。

そこで特に意識してとりたいのが，ビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンＣはストレスから体を守ります。ビタミン B1 は，炭水化物がエネルギーに変わるのを助けてくれます。







ビタミンＣもビタミンＢ１のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。
体にとどまらず，汗などとともに体外へ出やすいので，毎日しっかりとりましょう。

☆7月の行事食☆　7月の給食ででる行事食を紹介します。

7月7日　七夕献立



7月7日は七夕です。天の川にかかる橋を渡って，織姫と彦星が年に一度七夕の夜のみ会うことができるという伝説に基づいたお祭りです。

七夕にはそうめんを天の川に見立ててお供えしていました。給食では，魚めんが入った七夕汁を出します。

食育まんが　七夕と七夕そうめん





クイズ　とうもろこしの実と同じ数なのは？

①葉
②根
③ひげ（雌しべ）



答えはランチルームへ！

7月3日　KOYO献立

晃陽地域学校園オリジナル献立です。今回は，地元の池田さんのとうもろこしをゆでて出します。1・2年生が皮むきをしてくれます。

とうもろこしは，暖かい春ごろに種をまき，種をまいてから約10～20日で芽が出てきます。ぐんぐん背が高くなり，たくさんの葉を広げます。そして，夏に収穫の時期を迎えます。

おしらせ

個別相談を実施します

7/21（火），7/22（水）に食に関する個別相談を実施します。
希望する方は，アンケートフォームからお申し込みください。
お気軽にご相談ください。
相談内容：偏食，肥満，やせ，スポーツ栄養等

申し込みはこちら↑

令和8年度トマト料理コンクールが開催されます。
興味のある人はぜひ，応募してください！

ホームページはこちら→

