7月食育だより

令和8年度　No.4

宇都宮市立陽北中学校

７月に入ると、夏休みももうすぐですね。今年の夏も暑くなると言われています。少し早いですが，夏休み中元気に過ごせるポイントです。夏休み以外でも心がけたいですね。

夏の食生活 意識したい 4つのポイント

1 朝ごはんを食べる

◆夜ふかしせず，
早寝・早起きを心がけ
朝ごはんを食べましょう！



◆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
かわいたと感じる前に，
こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では，のどのかわきを感じにくいため，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。



※運動した時は，スポーツドリンクで水分とミネラルを補いましょう。

3 おやつのとり方に気をつける



◆おやつを食べる時は
時間を決めて食べすぎ
に注意しましょう。

◆冷たいものを
とりすぎないように
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ことをおすすめします。

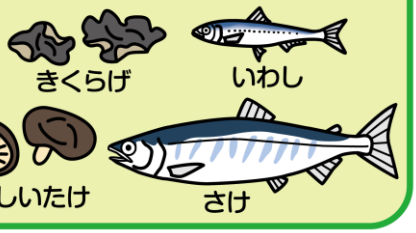


4 カルシウムを意識してとる

◆お給食がない日はカルシウムが不足しがちです。
食事やおやつに意識して取り入れましょう！



ビタミンDを一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



蒸し暑くなる季節 食中毒予防三原則を守ろう！

気温や湿度が高くなると，食中毒を引き起こす細菌群が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには，菌などを**「つけない・増やさない・やっつける」**が大切なポイントです。

付けない！



料理の前はせっけんで手洗い，包丁やまな板などは，加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

増やさない！



料理をしたらすぐに食べる。保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

やっつける！



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。



エコバックは，買い物に便利なアイテムですが，肉や魚の汁や野菜の土などで汚染されます。定期的に洗濯しましょう。

お話給食　6日

「はらぺこあおむし」日本語版50周年にちなんだお話給食です。絵本の中に出てくる食べ物「ソーセージ」「すいか」「すてきなみどりのはっぱ」から「ホットドック（キャベツ入り）」・「すいか」がでます。図書委員さんの読み聞かせもありますのでお楽しみに…。

ほ 七夕給食　7日

７月７日は，五節句のひとつ「七夕」です。中国から伝わった「おり姫と彦星」の伝説や，日本の「棚機つ女（たなばたつめ）」の伝説がもとになった行事で，はた織りの糸や，夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。七夕汁にはそうめんが入っています。

ほ 今月の宮っ子ランチ 大いちょうランチ　8日



昭和20年7月12日の夕方，宇都宮の中心部が太平洋戦争末期に米軍機により空襲を受け，宇都宮市の市街地の大半が焼失してしまいました。「大いちょうランチ」は，そのような中でも，戦後，人々がたくましく生き抜いてきたことに誇りを持ち，自分たちも頑張ろうという意欲を持たせる献立です。市役所近くにある「大いちょう」が空襲で黒焦げになりながら，次の春に芽吹いたことから，復興のシンボルとして，人々の心の支えになったそうです。「大いちょう汁」は，いちょうの形のかまぼこやいちょう切りした野菜を入れた汁物です。この献立で平和に暮らせるありがたみを感じて欲しいです。

ほ 益子町のソウルフード献立　13日



「ビルマ汁」は，栃木県芳賀郡益子町の限られた地域で昭和20年代から夏の家庭料理として親しまれてきたご当地グルメ・ソウルフードです。太平洋戦争でビルマ（現ミャンマー）に出征した兵士がそこで食べたスープが忘れられず，帰国後手に入るもので再現したのが始まりと言われています。トマトをはじめ夏野菜のなすやいんげん・じゃがいもやにんじんを和風だしで煮込んだあと，カレー粉で風味をつけたスープです。

ほ 土用の丑の日献立　14日



今年の土用の丑の日は7月26日です。土用とは，季節が変わる前，約18日間をいいます。丑とは十二支のうしのことで，昔は十二支で日にちを数えていたそうです。夏の土用の丑の日が近づくと「うなぎ」ののぼり旗を目にしますが，「う」のつくものを食べて滋養強壮をつけて，無病息災を願います。給食では，「かば焼き」はかば焼きでも「いわしのかば焼き」を食べて精をつけましょう。

ほ 好き嫌い克服献立 「海藻」を食べよう献立　15日



海藻類には，食物繊維やミネラルが多く含まれていますので，ぜひ食べて欲しい食材のひとつです。茎わかめスープの「茎わかめ」は，名前のとおりわかめの茎の部分です。コリコリとした食感が特徴です。

ほ 今月のめあてから 「暑さに負けない食習慣をつけよう」献立　16日



夏バテを起こすと食欲がなくなり，偏った食事になってしまうことがあります。香辛料やかんきつ類，香味野菜を上手に取り入れて食欲増進を図り，栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。年に1度の夏野菜カレーには，かぼちゃやズッキーニなどの夏野菜が入っています。

7月10日は『納豆の日』にちなんで

【納豆クイズ】　納豆には，どのくらいの歴史があるでしょう？

A)300年くらい（江戸時代から 

B)600年くらい（室町時代か 

C)1000年以上（平安時代から） 

【こたえ】

C．1000年以上

納豆は，大豆を発酵させて作られる伝統的な食品です。しかしながら，はっきりした起源はわかっていません。弥生時代には中国からすでに伝わっていたのではないかという説や，平安時代の書物に「納豆」という言葉が記されているので，その頃には納豆が存在してたと考える人もいます。ただ，とても有名な話に，源氏の祖先の武将，源義家（みなもとのよしいえ）が後三年の役（ごさんねんえき）（1083年～87年）で奥州（今の秋田県）に遠征したとき，ゆでた大豆をワラに包んで持ち歩いたところ，数日後に豆がネバネバになり，食べてみたらおいしくて，それが日本の納豆の始まりだというものがあります。いずれにしても，とても長い歴史がありますね。