

令和8年 7月 2日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 ナン(又は米粉パン) 牛乳 チリコンカーン  
ごぼうサラダ すいか



【ひとロメモ】

## 夏の水分補給について考えよう

(心身の健康)

夏は暑さで体温が高くならないように、汗をたくさんかいて体温を下げます。夏を元気に過ごすために、のどが渴いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。また、お茶や水を飲むだけではなく、毎日の食事も大切な水分補給になります。

今日のデザートのスイカは、英語でウォーターメロンといいます。日本語で「水」と「メロン」を合わせた言葉です。名前の通り、スイカは90%が水分です。スイカなどの果物や夏野菜には、水分が多く、体に吸収されやすいブドウ糖やミネラルもたくさん含んでいるので、夏場の水分補給や栄養補給にぴったりです。

旬の果物や夏野菜を食べて水分や栄養をとり、夏の暑さから体を守りましょう。

令和8年 7月 2日(木) 第二学校給食センター

(献立名) ミルクパン 牛乳 鮭とズッキーニのチーズ焼き  
五目サラダ ABCスープ 【中】さつまいもチップス



【ひとロメモ】

## 丸亀産ズッキーニを知ろう

(感謝の心)

ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間、旬の夏野菜です。香川県での生産は全国的にみると少ないのですが、最近は家庭菜園でも栽培されるようになり、今の時期は、香川県産のものが出回っています。

丸亀市でズッキーニを栽培している生産者の高畑さんのお話しによると、毎年天候に左右され、決して同じものは作れないそうです。

今日の給食では、チーズと合わせて鮭の上にかけて焼きました。丸亀市でとれたズッキーニを味わっていただきましょう。

令和 8年 7月2日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】

ナン 牛乳 チリコンカーン  
ごぼうサラダ すいか

《今日の丸亀産の食材》  
たまねぎ きゅうり  
小松菜



【ひとロメモ】

## 水分補給について知ろう

(食品を選択する能力)

夏は暑さで体温が高くならないように、汗をたくさんかくことで体温を下げています。夏を元気に過ごすために、のどが乾いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。

また、お茶や水を飲むだけでなく、毎日の食事も大切な水分補給になります。今日のデザートのスイカは、英語でウォーターメロンといいます。日本語で「水」と「メロン」を合わせた言葉です。すいかなどの果物や夏野菜には、水分が多く、体に吸収されやすい糖分やミネラルもたくさん含んでいるので、夏場の水分補給にぴったりです。

旬の果物や夏野菜を食べて水分や栄養をとり、夏の暑さから体を守りましょう。