

令和8年 7月 17日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース
キャベツとコーンの和え物 夏の月菜汁



【ひと口メモ】

夏休みの過ごし方について考えよう

（心身の健康）

明日から夏休みですね。暑さで疲れがたまると、食欲がなくなり、食生活が乱れがちです。食生活が乱れるとウィルスや病気から体を守る免疫力の低下にもつながります。そこで、夏休みを元気に過ごすためのポイントを3つ紹介します。

①朝、昼、晩の3食をきちんと食べましょう。規則正しい食生活とともに、給食のように赤・黄・緑のグループの食べ物がそろった食事を心がけましょう。

②こまめに水分補給をしましょう。夏の水分補給のポイントは、「のどが渇く前に少しずつとる」ことです。

③おやつとり方に気をつけましょう。1日3回の食事がきちんと食べられるように、食べる時間と量に気をつけましょう。食事の前や寝る前に食べるのはやめて、食べ過ぎないように小さいサイズのものを選ぶか、コップやお皿に取り分けて食べましょう。

これらの3つのポイントに気をつけて2学期に元気に登校しましょう。

令和8年 7月 17日（金） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース
モロヘイヤとキャベツのおひたし 夏の月菜汁



【ひとメモ】

モロヘイヤについて知ろう

（食品を選択する能力）

モロヘイヤは、インドの西部またはアフリカ生まれの野菜で、日本で栽培が行われるようになったのは、今から約40年前くらいからです。健康野菜ブームになる中で栄養豊富なことから人気が高くなりました。

「エジプトの王様が病気になった時にモロヘイヤを食べて病気が治った」という言い伝えが知られています。

今日の「おひたし」に使っているモロヘイヤは丸亀市でとれたものです。おいしくいただきます。

令和 8 年 7 月 17 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース
キャベツとコーンのあえもの
夏の月菜汁

《今日の丸亀産の食材》
こまつな たまねぎ
チンゲン菜 葉ねぎ



【ひとロメモ】

夏休みの過ごし方について考えよう

（健康によい食事のとり方）

明日から夏休みです。暑さで疲れがたまったり、食欲がなくなったり、食生活が乱れがちです。そこで、夏休みを元気に過ごすためのポイントを3つ紹介します。

- ①早寝・早起きをして朝ごはんを毎日食べましょう。
- ②こまめに水分補給をしましょう。清涼飲料などは砂糖が多く入っているので、できるだけ水やお茶で水分補給をしましょう。スポーツなどをしてたくさん汗をかいている時は、ミネラルもとれるスポーツドリンクをうまくとり入れるのもいいですね。
- ③給食のように黄・赤・緑のグループの食べ物がそろった食事をとるように心がけましょう。これらのポイントに気をつけて、夏休みを元気に過ごしましょう。