

7月給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2026年7月号

夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分・塩分補給を心がけましょう。

その食生活、夏バテの原因になっています



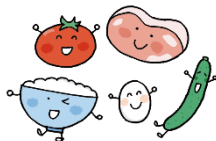
夏に起こりやすい体調不良のことを夏バテといいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏バテの症状を悪化させるといわれています。冷たいもののとりすぎに気をつけましょう。

夏バテ予防のポイント

こまめに水分補給を！ バランスのよい食事！ 冷たいもののとりすぎ注意！



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

奈良県産食材（7月使用分）

米 パン 青ねぎ たまねぎ なす こんにゃく 梅ペースト そうめん

七夕

7月7日の七夕は、「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本の行事です。七夕の行事食として、そうめんが給食に登場します。もともと七夕にはかりんとうに似た、麦をひねって揚げた「^{さくべい}索餅」が食べられていましたが、時を経てそうめんに変化したといわれています。また、そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて、七夕にそうめんを食べるという説もあります。

さくべい
『索餅』



令和8年度の食育の日は「日本の味めぐり」をテーマに実施します。

今月の食育の日は7月10日「宮崎県」

ごはん 牛乳 チキン南蛮 ざぶ汁 ささみときゅうりの梅和え

今年度の食育の日は、「日本の味めぐり」をテーマに日本各地の特産品や郷土料理、ご当地グルメなどを献立に取り入れていきます。7月の食育の日のテーマは「宮崎県」です。宮崎県は「日本のひなた」と呼ばれ、温暖な気候と豊かな自然が特徴の県です。温暖な気候を利用した農業が盛んで、きゅうりやピーマン、椎茸、マンゴーといった野菜や果物などが多く栽培されています。7月の食育の日には、宮崎県発祥の「チキン南蛮」や、郷土料理の「ざぶ汁」が登場します。「ざぶ汁」は、根菜類（大根、人参、ごぼうなど）や椎茸などの具材を「ざぶざぶ」とたっぷり煮込んだ、具たくさんで栄養満点の汁物です。都農町(つのちょう)が発祥とされ、昔は農家の栄養補給や、お盆などの集まりの締めに使われていたそうです。

通信欄

○広陵町立小学校の給食で提供されたパンにカビが混入していた事案につきまして、御心配をお掛けしております。中学校給食においては、広陵町立小学校とは別の給食用パンの納品業者を採用しており、同様の事案は確認されておられません。給食は生徒の健康に直結する重要な事項でありますので、事案が発生した場合は、速やかな状況確認及び情報共有に努めてまいります。

○食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。

○広陵町・香芝市共同中学校給食センターで使用する給食食材の産地、原材料、アレルギー等の情報を香芝市教育委員会事務局教育部保健給食課のホームページに掲載しています。