

# 食育だより

令和8年度

7月号

船橋市立八栄小学校

## 今月の目標 衛生に気をつけて食べよう

気温や湿度が高くなり、食中毒がおこりやすい季節です。また、夏かぜなどにも気をつけなければなりません。どちらとも予防法は、せっけんを使ったていねいな手洗いが大切です。

## 6月の給食を振り返ってみよう

18日（木）

さくらんぼは、山形県のさくらんぼを取り入れました。ほしのりは、三番瀬のりを使用していました。

### ほしのりの作り方（4人分）

乾燥のり 6g

水 50ml

かつお節 1.2g

酒 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

みりん 小さじ1

砂糖 小さじ1とちょっと

（給食では三温糖を使用しました。）



- ①だしを水とかつお節でとり、調味料と合わせる
- ②のりを入れて火加減を強くしないように注意しながら煮詰める

かんたんにできるので、おうちで作って見てみて下さいね。

19日（金）



- ・ホットドッグ
- ・ポークビーンズ
- ・小玉すいか



今月は、たくさんのフルーツが登場しました。19日は小玉すいかです。すいかは、千葉県富里市のすいかでした。

23日(火)



- ・冷やし醤油うどん
- ・チキンサラダ
- ・ココア蒸しパン



きゅうしよくちゅう ようす とど  
給食中の様子をお届けします☆



# けんみん ひこんだて 県民の日献立 12日

6月の給食だよりでも紹介しましたが、実際の給食の写真を載せて紹介します。  
この日は、ごはん・スズキの香味ダレ・磯香和え・貝たくさんみそ汁・味付けのり・メロンでした。味付けのりは、三番瀬ののりを使用しました。

千葉県産食材：お米、ねぎ、メロン

船橋市産食材：スズキ、きざみのり、こまつな、にんじん、味付けのり

3年生は、三番瀬に行った時を思い出しながら、給食を食べていました。スズキも身がフワフワで魚が苦手な児童も食べられていました。



☆☆ 7月7日は七夕

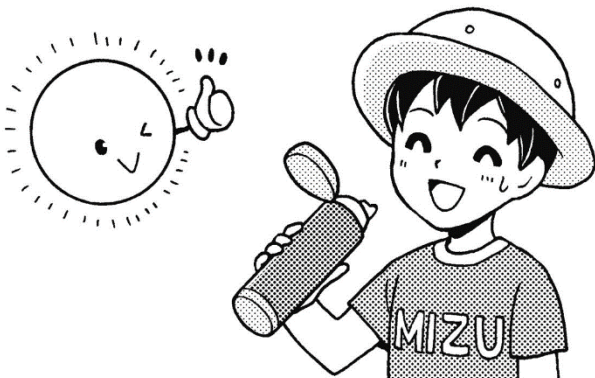
七夕は、離れ離れになった織女（織姫）と牽牛（彦星）が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。



7月イベント給食の紹介

7日（火）七夕給食・・・7月7日は七夕です。星のおもちが入ったスープや、きれいな夜空をイメージした青色のゼリーなど七夕を感じられる給食になっています。お楽しみに！

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

八栄小学校 給食だより給食の献立表二次元コード

アクセスすると、令和7年度の給食だより、献立表を見ることができます。（栄養士がいない場合 更新されない場合があります。ご了承ください。）

