



7月食育だより



梅雨が明け、夏の訪れを感じる季節となりました。7月は七夕などの行事もあり、子どもたちは日々元気に過ごしています。暑さが厳しくなるこの時期は、食欲が落ち体調を崩しやすくなるため、日々の食事が大切になります。給食では、水分補給や栄養バランスに配慮しながら、夏を元気に乗り切るための献立を提供し、今月も楽しく食べられる工夫を行います

水分補給のポイント

暑さが厳しくなるこの時期は、こまめな水分補給がとても大切です。子どもは大人に比べて体内の水分が多く、汗もかきやすいため、気づかないうちに脱水状態になりやすいといわれています。水分補給は「のどが渴いた」と感じる前に、こまめにとることがポイントです。

外から帰ったとき、入浴後や起床時など、タイミングを決めて声かけをすることも効果的です。飲み物は基本的に水やお茶がおすすめです。また、たくさん汗をかいた時には、水分とあわせて少量の塩分を補給することも大切です。日頃からこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごせるようにしましょう。

～7月の世界の料理「メキシコ」～

メキシコ料理は7000年前から伝わる伝統的な食文化があります。広大な国土のため、地位ごとに手に入る違った食材を使って、その土地ならではの郷土料理が発達しました



★メキシコ料理の紹介★（給食では子ども達が食べやすいようアレンジしてご提供させていただきます）

- ・タコス トルティーヤ(薄焼きパン)に味付けした肉・野菜・ソースなどを包んで食べる料理
- ・シーザーサラダ メキシコの「シーザーズ・プレイス」が発祥 シーザードレッシングを和えて作ります
- ・ポソレ 大きなトウモロコシの粒や肉などを煮込んだ伝統的なスープ
- ・フラン エバミルクやコンデンスミルクをたっぷり使う「硬めの濃厚プリン」



ミニクイズ

FIFA ワールドカップは、なんのスポーツの大会でしょうか？



答えは サッカー

3カ国共同開催 メキシコ・アメリカ・カナダ
開催期間 2026年6月11日～7月19日

ワールドカップ応援献立
世界の料理 in メキシコ を7月に提供いたします



7月7日は「七夕」

たなばたは、織姫と彦星が年に一度、天の川を渡って会うとされる伝統行事で、子どもたちも短冊に願いごとを書いて季節の行事に親しんでいます。七夕にはそうめんを食べる風習があり、天の川や織り糸に見立てて「無病息災」や裁縫の技術上達への願いが込められています。ご家庭でも、お子さんと七夕の由来や願いごとについて話してみてください。

★給食の展示について★

職員室入口の横に、給食の実物展示を行っています。
ぜひお子様と一緒にご覧ください♪ 展示している量は幼児食の目安量です。
乳幼児期はさまざまな味を経験することも大切です。色々なメニューがありますので、ぜひ給食の感想を子どもたちに聞いてみてくださいね♪
会話からも、子ども達の興味は広がります。

★給食室Instagramのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。



発行：(株)京料理花萬

@HIKARINOKO_YOUCHIEN_87KYUSYOKU

