

中学校





給食・食育だより

令和8年(2026年)7月
第一学校給食共同調理場

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲が低下することもあります。食事をきちんととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

暑い夏を乗り越える!

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる	冷たい麺は具だくさんにする	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう			

おやつおやつの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつおやつのとり方3か条

①時間を決める

✕ 

ダラダラ食べるのはやめましょう

②内容・量を決める



1日200kcalが目安

③食べたら歯みがきをする



虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには?

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は?

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!!

令和7年8・9月に募集した第7回枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します。募集したテーマは、「旬の食材を使った、ごはんに合うおかず」で、7月は入賞作品の3作品を給食としてアレンジして提供します。

《夏野菜たっぷりかきあげ〜かきあげ丼にもできるよ〜》 第二中学校 入賞 (7/3)

★生徒のアピールポイント

そのまま食べてもおいしいし、ごはんに乗せてたれを掛けたらかきあげ丼にもなります。野菜をたっぷりとれて、竹輪やじゃこでたんぱく質もとれるように考えました。

《彩り満点!夏野菜と鶏のそぼろ炒め》 楠葉西中学校 入賞(7/6)

★生徒のアピールポイント

赤・黄・緑と彩りもよく、食欲をそそります♪ 大豆も入っていて栄養満点。食べて体力をつけよう!夏野菜をふんだんに使い、みんなが食べやすい甘辛味に仕上げました。大豆や鶏肉でたんぱく質もとれます。

《カラフルソースであじがウメ〜!!》 長尾西中学校 優秀賞(7/8)

★生徒のアピールポイント

この料理は梅を使っているの、夏にあった「さっぱり」とした味付けになっています。また、梅はごはんにあいます。



《今日の給食(山田中)》

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

暑い夏は、汗を多くかき体の水分が失われやすくなります。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化することもあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。水分補給だけでなく、きちんと食事をとることも熱中症予防になります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

