



7月 給食だより

令和8年7月
錦町学校給食センター

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。早寝・早起・朝ごはんを
心がけ、充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント



1 朝ごはんを欠かさず食べる

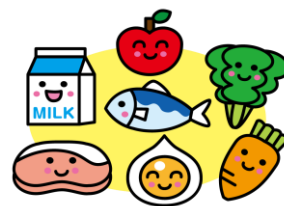
◆夜ふかししたりせず、
早寝・早起を心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、
の働きが活発になり、
宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識
してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが
たと感じる前に、こまめに飲
みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のど
の渴きを感じにくいので、特に意識
して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘
くないもの、カフェインを含ま
ないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を
決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎない
ようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、
不足しがちな栄養素を補う
のもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事や
おやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト	小魚	ごま	切干し大根
牛乳	小松菜	小松菜	豆腐
チーズ	干しえび	ひじき	

ビタミンDと一緒にすることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



ふるさと

くま 球磨さんだより 7月号



令和8年度 錦町学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材



かぼちゃ

◆7~9月が旬のかぼちゃです。皮が濃い緑色で、ツヤがあり、ずっしりと重みのあるものがおいしかぼちゃです。切ったものは、果肉の色が濃く、種がしっかり詰まっているものを選びましょう。

◆かぼちゃには、カロテンやビタミンC、食物繊維が豊富に含まれており、病気にかからないよう、体の調子を整えてくれます。

◆今月は錦町の西田商店の西田秀嗣さんが育てて下さった「かぼちゃ」をお届けします。



まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」
では、旬の食材を紹介します。



にしだしょうてん にしだしゅうじ
西田商店 西田秀嗣さん

☆旬(品種により違います)7~9月

☆熊本県の主な産地は?熊本市・美里町・球磨

かぼちゃの他にも、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、ねぎなどのいろいろな野菜を育てられています。



給食レシピ~かぼちゃの味噌汁~



【材料4人分】

- ・かぼちゃ 200g
- ・たまねぎ 100g
- ・油揚げ 20g
- ・ねぎ 15g
- ・味噌 50g (大さじ3弱)
- ・だし用いりこ 10g
- ・水 約600~700ml (調整しながら)

作り方

- ① 水600ml~700ml にだし用いりこを入れて、だしをとる。
- ② かぼちゃは一口大、たまねぎは薄切り、油揚げは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ だしにかぼちゃ、たまねぎを加えて煮る。火が通ったら、油揚げを加え、味噌を溶き、ねぎを加える。