



# 7月の給食だよ!



令和8年6月29日  
社会福祉法人 見真会  
光明保育園  
栄養士 田川、濱田  
調理師 藤本



梅雨(つゆ)明けを待ち遠しく思う季節になりました。

7月は、夏野菜をたっぷり取り入れて、体にこもった熱を逃がし、栄養バランスのよい献立としました。また、「FIFAワールドカップ2026北中米大会」が開催中です。開催地のアメリカ・カナダ・メキシコに加えて、フランス、ドイツなどが発祥の料理も取り入れました。これに、七夕(たなばた)と土用の丑(うし)の日にちなんだ献立も加えています。



6月の食育活動では「梅ジュース作り」に初挑戦しました。子どもたちは、梅のへたを一つひとつ丁寧に取り、きれいに洗った後、水気をしっかり拭き取る作業に挑戦しました。「いいにおいがする!」「ツルツルしている!」「小さな毛が生えている!」と、見たり触れたり、嗅いだりしながら梅の実を興味深く観察しました。保存容器に梅の実と氷砂糖を交互に入れ、「おいしくなあれ!」と“おまじない”をしました。現在、梅ジュースは熟成中です。子どもたちは、梅ジュースを早く飲みたいと心待ちにしていますが、もう少し熟成が必要です。



7月の食育活動は、暑い夏を元気に過ごすためには、こまめな水分補給とバランスのよい食事が大切なことをクイズなどをおして楽しく学びます。また、旬を迎えた夏野菜やとうもろこし、スイカなどを観察することで、食材の特徴や調理方法、味や香りを知り、食への興味、知識を育み、大きくなったときに豊かな食生活を送ることができるよう食に関する基礎を積み重ねていきます。

## こまめな水分補給を心がけましょう!!

体重に占める水分(体液)の割合は、成人は約6割で、幼児は約8割と言われています。また、幼児は、脱水になりやすく、蒸し暑い環境下では脱水症を伴った熱中症にもなり易いともいわれています。その理由には、  
① 体重当たりの皮膚や呼吸から失われる水分量が多い  
② 成長過程で水分を大量消費する  
③ 水分摂取を自らの意志でできない  
④ 汗をかく機能や腎臓の機能が未熟である。

### 水分補給のポイント

●水分補給は、水や麦茶にしましょう!

水分補給のための飲み物は、水や麦茶などを選びましょう。糖分や塩分が多いものや、カフェインを含むものは避けましょう。

●少量をこまめに飲ませましょう!

一度に多くの水分をとると、尿の排出量を増やしてしまう可能性があります。のどがかわく前に少量をこまめにとりましょう。

●自由に飲める環境にしましょう!

外出する時は、水筒を持たせましょう。お子さんには、水分補給は自分が飲みたい時にいつでも飲んでよいことを伝えましょう。

少年写真新聞 たのしくたべようニュース 2023年(令和5年)7月8日発行

## 暑い夏を元気に過ごすための食生活のポイント

### ポイント1 冷たい物のとり過ぎに注意しましょう

冷たい物ばかりとると、胃や腸の血管が収縮して血流が悪くなり働きが低下します。そして食欲不振や胃もたれ、胃痛、腹痛、下痢、便秘などを起こしてしまいます。冷たい物は、とり過ぎないようにして、常温や温かい飲み物などもとるようにしましょう。

### ポイント2 糖分の多い飲み物は控えましょう

甘い飲み物には、糖分が多く含まれています。飲み過ぎると、気づかぬうちに糖分をとり過ぎてしまいます。市販の飲み物に含まれる砂糖の量を紹介します。

スポーツドリンク500ml



約31g

オレンジジュース500ml

約55g



### ポイント3 栄養バランスをととのえましょう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

主食:エネルギーのもとになる、ご飯やパン、麺  
主菜:体をつくるもとになる、魚、肉、卵、豆製品などを使ったおかず

副菜:体の調子をととのえるもとになる、野菜やきのこなどを使ったおかず。

汁物:みそ汁やスープなど。汁の具材を工夫することでバランスが整います。

少年写真新聞 たのしくたべようニュース 2025年(令和7年)8月8日発行

## FIFAワールドカップ2026北中米大会 献立紹介

○7月1日(水)…カナダ

鮭のメープルマスタードソース、クラムチャウダー

○7月3日(金)…アメリカ

ハンバーガー、フライドポテト

○7月8日(水)…メキシコ

タコス風ライス、ビーンズスープ

