



令和7年7月 きゅうしょくだより



暑い日が少しずつ増え、本格的な夏の訪れを感じる季節になってきました。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、毎日の食事をバランスよく摂ることで体調を整えることができます。また、汗をかくと水分だけではなく、塩分も失われます。たくさんの汗をかいたときには、水分と一緒に適量の塩分を補うようにしましょう。

○旬の食べ物を食べよう！○

この時期は、なす・トマト・きゅうり・ピーマンなど旬の「夏野菜」がたくさん出回ります。夏野菜は、水分やビタミンが豊富で、体の中から暑さ対策をしてくれます。給食でも夏野菜を使ったメニューを取り入れています。彩りも良く、子どもたちが食べやすいように、やさしい味つけ、適度な大きさに切るなどの工夫をして調理しています。水分やビタミンが豊富に含まれている夏野菜。たっぷり味わって、体のほてりや渴きをいやしましょう。



トマト・ピーマン

紫外線から肌を守り、血圧を下げます。
消化促進・疲労回復に働きます。

きゅうり

利尿や発汗を促し、体の調子を
整えて、むくみを解消します。

なす・レタス

目の疲れを防ぎ、体のほてり
や炎症を鎮める効果があります。

旬の食材（7月の献立より）

すずき・レタス・オクラ・ピーマン・トマト・なす
きゅうり・さやいんげん・とうもろこし・スイカ・もも

箕面産野菜をたっぷり使った おにぎりランチ大募集！

募集期間	令和7年7月1日(火曜日)から 令和7年9月30日(火曜日)
募集内容	①おにぎりが主食であること ②箕面産の野菜を使うこと
対象	箕面市在住・在学・在勤のかた(年齢問わず)

応募はこちら



お子さんと一緒に
ぜひ、ご応募ください！

詳しくは、箕面市ホーム
ページをみてね♪



← 昨年の作品を
ブログでチェック

応募者全員のおにぎりランチをブログで紹介します！

なお、応募作品は第15回箕面食育フェア(令和7年11月29日(土曜日)開催予定)にて展示し、投票をおこないます。投票数の多かった作品5点に記念品をプレゼントします！