



令和8年7月 きゅうしょくだより



日差しが少しずつ強まり、いよいよ夏本番を迎えます。7月は暑さで疲れが出やすい時期です。毎日の給食では、栄養バランスを大切にしながら、夏野菜をはじめとした旬の食材をたっぷり取り入れていきます。しっかり食べてしっかり眠り、元気いっぱい夏を楽しみましょう。

☆水分補給を忘れずに☆

暑くなってくるとたくさん汗をかくようになります。子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。

1日の必要水分量(体重1kgあたり)(食事中的水分を含めて)		
乳児 (0歳～1歳児)	幼児 (1歳～6歳児)	成人
150ml×体重	100ml×体重	50ml×体重

- ★のどが渇く前に少量ずつ頻回に水分補給しましょう。
- ★大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに補給しましょう。
- ★食事の時も汁物をプラスしてミネラルを摂取しましょう。
(ミネラルは味噌にも多く含まれてます)



【夏が旬の食材を紹介】 ～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8年7月1日(水曜日)から 令和8年9月30日(水曜日)
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 庭でとれた野菜でもOK!
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16回箕面食育フェア(令和8年11月28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点程度に記念品をプレゼントします！