




7月 食育だより

渋谷区立青山キャンパス
広尾中学校

暑さに負けない体づくりを!

こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって
体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)
半夏生  タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕  そうめん	お盆  精進料理

7月下旬ごろ
(2026年は7/26)

土用の丑の日


ウナギ
 「う」のつく食べ物



七夕は、7月7日に行われる日本の行事で、織姫と彦星が年に一度会える日と伝えられています。給食では七夕汁が登場します。星をオクラ、天の川をそうめん表現しています。

きゅうりのヒミツ



きゅうりのよさを知って
おいしく食べましょう。



大使館コラボ給食

～世界の食文化を給食で巡ってみよう～

今月の大使館コラボはトルコ共和国です。ユヌスエムレインステイユート東京トルコ文化センターに協力してもらいました。

【ピラフ】

トルコのピラフは、米を肉や野菜、スパイスと一緒に炊きます。「ピラフ」という名前は、トルコ語の「ピラウ」がもとになっています。

【タブクソテー】

「タブク」は鶏肉、「ソテー」は炒めるという意味のトルコ語です。鶏肉をトマトで煮込んだ料理です。

【メルジメッキ・チョルバス(レンズ豆のスープ)】

「メルジメッキ」はレンズ豆、「チョルバス」はスープという意味のトルコ語です。豆や野菜をやわらかく煮て作る、やさしい味わいです。

7月16日(木)

～トルコ共和国～

ピラフ

タブクソテー

メルジメッキ・チョルバス

フルーツヨーグルト

牛乳

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<p>す いぶん（水分）補給をこまめにしよう</p>	 <p>水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。</p>
<p>て きど（適度）に運動しよう</p>	 <p>ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。</p>
<p>き そく（規則）正しい生活を心がけよう</p>	 <p>夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。</p>
<p>な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう</p>	 <p>旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。</p>
<p>な がら食べはやめよう</p>	 <p>食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。</p>
<p>つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう</p>	 <p>アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。</p>
<p>や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう</p>	 <p>朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。</p>
<p>す す（進）んでお手伝いをしよう</p>	 <p>食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。</p>
<p>み んなで一緒に食べる機会をつくろう</p>	 <p>家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。</p>
<p>に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう</p>	 <p>給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。</p>

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！