



月	火	水	木	金
<p>※高山市では学校給食費を無償化しています。</p> <p>※学校給食は「学校給食地産地産推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。</p> <p>※「岐阜を味わう日」は「学校給食県産農産物導入促進支援事業」により県の一部助成を受けています。</p> <p>※牛乳は毎日つきます。農林水産省の一部助成を受けています。</p> <p>※食材の購入等により献立が変更になることがあります。</p> <p>※学校給食の栄養量の基準 エネルギー：小学校650kcal 中学校830kcal 塩分 ：小学校2.0g 中学校2.5g</p>	<p>今月の岐阜を味わう日は、飛騨桃を使用したヨーグルトあえです。</p> <p>飛騨桃は、飛騨地域の朝と夜の寒暖差により、桃に甘みが蓄えられるのが特徴です。</p> <p>給食では一度冷凍した飛騨桃を給食センターで切って、(豆乳)ヨーグルトと混ぜて提供します。</p> <p>お楽しみに！</p>	<p>1</p> <p>あつあげのサラダ あじのマリネ</p> <p>バターパン ミネストローネ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:624 中:789 塩分(g) 小:2.1 中:2.8</p>	<p>2</p> <p>こんがのごもくに とうふのまさごやき</p> <p>むぎごはん なつとんじろ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:622 中:802 塩分(g) 小:1.9 中:2.5</p>	<p>3</p> <p>こまつなののりずあえ ほしがたおろしハンバーグ たなばたゼリー</p> <p>むぎごはん そうめんじろ</p> <p>行事食☆七夕☆</p> <p>エネルギー(kcal) 小:593 中:763 塩分(g) 小:2.0 中:2.6</p>
	<p>6</p> <p>高山市教育研究会</p>	<p>7</p> <p>ひだもものとうにゅう ヨーグルトあえ だいずとござかなのあげに</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>☆岐阜を味わう日☆</p> <p>エネルギー(kcal) 小:692 中:893 塩分(g) 小:1.9 中:2.4</p>	<p>8</p> <p>ひじきサラダ ポテのピザやき</p> <p>くろパン だいこんにくんだんごのスープ</p> <p>小5年なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小:609 中:770 塩分(g) 小:2.7 中:3.5</p>	<p>9</p> <p>ごもくなつとう いわしのかばやき</p> <p>むぎごはん きりぼしだいこんのみそじろ</p> <p>小5年なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小:631 中:811 塩分(g) 小:1.8 中:2.3</p>
<p>13</p> <p>シャキシャキサラダ えびのからあげ</p> <p>ソフトめん ツナトマトソース</p> <p>エネルギー(kcal) 小:621 中:805 塩分(g) 小:1.8 中:2.3</p>	<p>14</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ かぼちゃフライ</p> <p>ひだぎゅうちらし いとかまぼこのすましじろ</p> <p>行事食☆土用の丑☆</p> <p>エネルギー(kcal) 小:605 中:788 塩分(g) 小:2.3 中:3.0</p>	<p>15</p> <p>コールスローサラダ とりにくのパーベキューソース</p> <p>コッパン パンプキンスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:601 中:748 塩分(g) 小:2.2 中:2.8</p>	<p>16</p> <p>キャベツのおかかあえ あゆのあげに</p> <p>むぎごはん しろみそじろ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:532 中:683 塩分(g) 小:1.7 中:2.2</p>	<p>17</p> <p>ひじきのいために あつあげのみそチーズやき</p> <p>むぎごはん こんさいじろ</p> <p>小学校なし</p> <p>エネルギー(kcal) 中:778 塩分(g) 中:2.6</p>

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

- す** いぶん(水分)補給をこまめにしよう
水、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、塩分も一緒に摂るようにします。
- て** きど(適度)に運動しよう
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、早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
- き** そく(規則)正しい生活を心がけよう
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。
- な** つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう
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。

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。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。

夏の行事食いろいろ

<p>7/2ごろ (夏至から11日～七夕までの5日間)</p> <p>半夏生</p> <p>タコ(関西地方) 焼きサバ(福井県)</p>	<p>7/7</p> <p>七夕</p> <p>そうめん</p>	<p>7/13～16 (または8/13～16)</p> <p>お盆</p> <p>精進料理</p>	<p>7月下旬ごろ (2026年は7/26)</p> <p>土用の丑の日</p> <p>ウナギ「う」のつく食べ物</p>
--	----------------------------------	---	--

夏の食生活のポイント

- な** がら食べはやめよう
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。
- つ** め(冷)たいものとり過ぎに注意しよう
アイスやジュースなど甘くて冷たいものをとり過ぎると、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。
- や** しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう
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。
- す** す(進)んでお手伝いをしよう
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。
- み** みんなで一緒に食べる機会をつくらう
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。
- に** ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう
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。牛乳を毎日の飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

! 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!

給食では7/3(金)に七夕、7/14(火)に土用の丑献立を実施します。それぞれの行事食の特徴を生かした具材を使用し、味も見た目も楽しめるように工夫します。お楽しみに!