



田鶴浜学校給食センター  
(七尾市立七尾中学校)  
令和7年7月号

雨にぬれたあじさいの花が、色鮮やかに咲きほこっています。ジメジメ・ムシムシとした日々が続く、急に上がる気温によって体力がうばわれやすいこの時期は「熱中症」が多く発生します。そして、梅雨が明けて暑さが厳しくなってくると、本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。

## 7月の給食目標 「暑さに負けない食事をしよう」

暑くて湿度の高い夏を元気にすごすためには、「夏ばて」や「熱中症」にならないように食生活にも気をつけましょう。

### 1 日3食、しっかり食べる



食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなります。特に朝食は毎日しっかり食べましょう。

### 冷たいものの食べすぎや飲みすぎに注意する



冷たいものをとりすぎると、胃や腸に負担がかかります。また、甘いジュースを飲みすぎると余計にのどがかわいたり、食欲をなくしたりすることもあります。

### 旬の夏野菜をたくさん食べよう

水分には体の熱を下げる役割もあるよ！



太陽の光をたっぷり浴びて育つみずみずしい夏野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や暑さのストレスに負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものも多く、水分もたっぷりです。

## 「夏に咲く野菜の花当てクイズ」何の花か分かる？

下の8つの花は、それぞれ何の花でしょう？ 給食にもこれから登場してきますよ。ヒントを参考に、当ててみましょう。



ヒント

元気が出てきそうな  
真っ赤な実をつけるよ。



ヒント

みそをつけ、そのまま生で  
食べてもおいしい野菜だよ。



ヒント

冬によく食べられるけど、  
実がなるのは夏なんだよ。



ヒント

英語では「レディフィンガー」  
(レディの指)ともよばれるよ。



ヒント

緑色のものを食べるけど、  
熟すとじつは真っ赤になるよ。



ヒント

葉や実ではなく、土の中で  
大きくなった根を食べるよ。



ヒント

これは雌花。ひげの本数と  
中の実の数は同じだよ。



ヒント

花と同じ紫色をした  
実がなるよ。

【ヒント】



クイズの答えは、  
7月の給食予定こんだて表の右下にあります。

