



給食たより

さいたま市立つばさ小学校
令和8年度7月号

7月となり、本格的な夏がやってきますね。7月は11回給食を食べると夏休みです。熱中症の原因の一つである脱水症状は、食事と水分をしっかりとることで予防できます。

熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

①たんぱく質

とり肉(むね)



あじ



②ビタミンC

キウイ
フルーツ



ピーマン



③ビタミンB1

豚肉



大豆



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

～6月の大人気献立～



- 地粉うどん
- なにわ風うどんの汁
- しゃりしゃりだいがく
- わかめのすのもの
- ジョアいちご



昆布・かつお節・白しょうゆ
で上品な関西風に仕上げまし
た✦「これ毎日食べたい」と
の声で溢れていました!



- ナン
- キーマカレー
- ひじきのマリネ
- トリプルゼリー
- 牛乳

のせるもよし、つけるも
よし、異文化メニューを
楽しんでいました😊

