



# 給食だより 7月号

(前期課程)

令和2年7月7日  
京都市立京都京北小中学校  
校長 新井保  
栄養教諭 田和千裕

## 夏を元気に過ごすポイント!



水分補きゅうをしっかりと

### ●おすすめは水か麦茶



一度にたくさん飲むと胃に負担が  
かかります。のどが渴く前にこま  
めにとるのがコツです。運動する  
前には必ず水分をとり、運動中も  
水分補給する時間を決めまし  
う。

### ●ジュースはNG!



一度にたくさん飲むと胃に負担が  
かかります。のどが渴く前にこま  
めにとるのがコツです。運動する  
前には必ず水分をとり、運動中も  
水分補給する時間を決めまし  
う。

### ●スポーツドリンクは 賢く利用



運動したときなどの水分補給に  
は効果的ですが、糖分や食塩も  
多く含んでいます。口当たりが  
よいからと日常的に飲むのは、  
あまりおすすめできません。

## 夏バテ予防には酸っぱいものを

暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり、体  
がだるくなるなど、「夏バテ」の症状が出やすくなります。

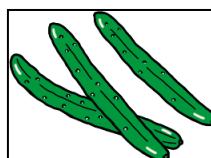
そのようなときに活やくしてくれる食べ物は「酸味」のある  
ものです(クエン酸と言います)食欲のないときには、レ  
モン、酢、梅干しなどを食べると食欲が増します。また  
疲労回復にも役立ちます。



蒸し暑い日が続いており、食欲が落ちやすい時期です。京都京北小中学校のみなさんは暑さに負けない元気な体を作るために毎日しっかり給食を食べられていますね。この時期にしっかりごはんを食べることはとても大切です。家でも好き嫌いなくしっかり食べるようしましょう。また本格的な夏に向けて、朝ごはんをしっかり食べたり、こまめに水分をとったりしましょう。

## 夏の健康づくりに夏野菜!

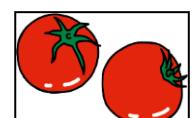
野菜の切り口とあてはまる野菜をつなげてみましょう。



きゅうり



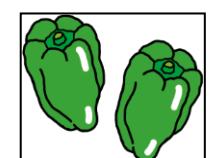
●



トマト



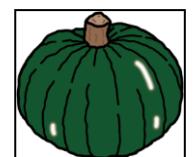
●



ピーマン



●



かぼちゃ



●

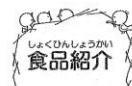
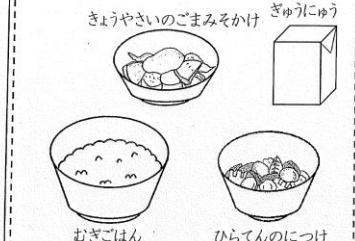
こたえはランチルームの「やさいのおなか」という本みてね。

# がつ こんだて しょうかい ~7月の献立の紹介~

「京やさいのごまみそがけ」

きょうやさいのなまえ  
京野菜の名前を入れてみましょう。

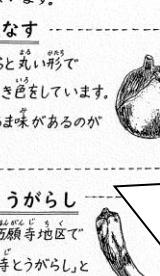
7月 16日 (木)



きょうやさい  
**京野菜**

京都で昔から作られてきた野菜を「京野菜」といいます。  
「京野菜のごまみそがけ」には、京野菜の賀茂なすと万願寺とうがらしを使っています。

なす



とうがらし



京都府舞鶴市にある万願寺地区で生まれたことから「万願寺とうがらし」と名づけられました。

京野菜のごまみそがけは、教室でごまみそをかけて食べましょう。

「七夕そうめん」



は

星にみたて  
います。



～保護者の皆様へお知らせ～

給食のようす ランチルームでは2~4年生が食べています。飛沫を防ぐために前を向いて食べています。少し寂しい給食時間ですが、その分しっかり味わって食べています。



## 地産地消コーナー

給食では、地元京北産の旬の食材を多くとり入れています。  
給食だよりや献立表で各月の京北産の食材をお知らせします。

7月の京北産 食材

たまねぎ ジャガイモ 万願寺とうがらし きゅうり

※精白米・赤みそはすべて京北産米です。

