

給食だより7月号

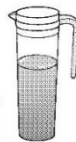
令和7年6月30日
世田谷区立明正小学校

7月に入り、気温や湿度が高くなると、汗を多くかくので体の水分が失われやすくなります。また、暑さで疲れてしまい、夏バテの状態にもなりやすくなります。栄養バランスのととのった食事や、水分補給を心がけましょう。

のどがかわく前に水分をとみましょう！

夏は、気付かないうちに水分を奪われていることも多いです。ふだんは、水やお茶など砂糖の入っていない飲み物をこまめに少しずつとりましょう。運動などでたくさん汗をかいた時は、体の塩分も失われるので、塩分や糖分も含まれるスポーツ飲料もいいでしょう。砂糖と塩を少しずつ溶かした水でも大丈夫です。また、夏の旬の野菜やそのみそ汁、果物には水分やビタミン、無機質（ミネラル）がたくさん含まれているのでおすすめです。

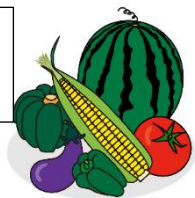
水・お茶



みそ汁



夏野菜
くだもの
果物



2025 せたがや食品衛生月間

夏は気温が高く細菌が増殖しやすいため、細菌による食中毒が発生しやすい季節です。そのため世田谷区では、7月を「せたがや食品衛生月間」と定め、食中毒予防を目的とした普及啓発に力を入れて取り組んでいます。食中毒予防の基本は手洗いです。食事の前、トイレの後などしっかり手を洗い、食中毒を防ぎましょう。調理したものは長時間室温に放置せず、早めに食べきるようにしましょう。



7月が旬の食べ物



キュウリ カボチャ シソ トマト サヤインゲン ナス 枝豆 ピーマン
トウガン トウモロコシ メロン スイカ サクランボ パイナップル
ブルーベリー アジ タコ スルメイカ アナゴ カワハギ シジミ タチウオ

