



そだちざかり

7月給食だより

令和8年7月1日

越前町学校給食センター

もうすぐ楽しい夏休みですね。せっかくの長い休み、新しいことや普段できないことに挑戦したり、目標に向けて努力したりしたいですね。そのためには、乱れがちな食事と生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。

夏休みに氣をつき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		水か麦茶を少しずつ、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とるようにします。
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。
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）たい物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物を取り過ぎると、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、だらだら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 んなで一緒に食べる機会をつくろう		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、健康に氣をつけて“すてきな夏休みに”してください！

給食のおてつだい～えんどう豆&とうもろこし

「わああ、たくさんのお豆! ゼーンぶむくぞー!!」 気分十分のみなさん。
えんどう豆はあわせて約40キロを超える量をがんばってむいてくれました。

6月3日(水)のえんどうわかめごはん、7月9日(木)ドライカレー(とうもろこし)、10日(金)とうもろこしごはん、17(金)のゆでとうもろこしのメニューは、越前町内の小学校2年生のみなさんと、保育所のみなさんに皮むきのおてつだいをお願いしています。

野菜にふれる学習をととして、旬の野菜を知ること、人の役にたつこと、みんなで味わうことの楽しさを体験してほしいと願っています。



7月のとうもろこしのかわむきにつかわれるのは、越前町産のニュースイート!



越前町にはおいしいたべものがいっぱいあります!

令和8年度 ふくいっ子 アイデアメニューコンテスト 募集中!

越前町では、応募のあった献立の中からいくつか選んで、実際の給食としてみなさんと味わってみたいと考えています。越前町や福井県のおいしい食材を調べたり、その活用を工夫したりして、みんなが笑顔になる給食を考えてみませんか。

募集対象

県内の小学校5・6年生、中学生、特別支援学校および特別支援学級(小5・6年生、中学生)の児童生徒個人での応募とする
(ただし、特別支援学校および特別支援学級(小5・6年生、中学生)の児童生徒はグループでの応募も可)

締切

2026
9月4日
学校締切

応募方法

- ・ 所定の応募用紙に記入し写真を貼って学校へ提出してください。
- ・ 1人につき各部門1点まで応募可能です。

要項や応募用紙はこちら!



くわしくは
こちら!

<https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/055515/kyushoku/aidea8.html>

表彰



- ・ 各部門 最優秀賞、優秀賞、特別賞
- ・ 入賞作品は、県イベントで展示します!

HPや動画で応募内容を紹介中!



みんなからの
アイデアを
待っているよ!

応募まってるよ!

