

# 食育だより

令和7年  
7月号

(毎月19日は食育の日)

三郷市立栄中学校

日々の生活で英語に  
触れてみましょう！  
学校給食7月献立表  
の英語表記です。

湿度の高い、暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわかないなど夏バテぎみの人はいませんか。夏バテを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をすることが基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

## 暑い夏を乗り切るぞ！夏の食事ポイント

蒸し暑い日が続くと睡眠不足になりやすくなります。また冷たいものや水分を多く取りがちになるので胃腸のはたらきが弱まり、そのままでは食欲も衰えてしまいがちです。こうしたときこそ、食事作りでちょっと工夫をしてカバーをしていきたいですね。



作ってみましょう！

## はちみつレモン牛乳

調理員さん直伝★

材料 はちみつ（大さじ1杯）、レモン汁（大さじ1杯）

牛乳（200cc）

作り方 はちみつとレモン汁をよく混ぜたものを牛乳にいれ、さらに混ぜる。

ポイント※はちみつとレモンはお好みで調節してください。



☆牛乳は1パック200ccでカルシウム227mgと1/2日分のカルシウムを含んでいます。たんぱく質もあるので夏の食欲のない時に適した飲み物となります。また、レモンには疲労回復効果のあるクエン酸が入っています。上手に栄養を摂って、充実した夏を送ってください。

2025 month of July English Lunch menu translation

実施日 implementation date 日曜 day	献立名 Let's talk English
1 Tue 麦ごはん 牛乳 フェイジョアーダ あぶり焼きチキン △ヴィネグレットサラダ(フレンチ)	Barley rice Milk Feijoada Grilled Chicken Vinaigrette Salad
2 Wed ごはん 牛乳 沢煮椀 太刀魚フライ 刻み昆布の煮付け	rice Milk Pork Broth soup with vegetables Fried hairtail fish Simmered shredded
3 Thu ★チャーハン 牛乳 五目中華スープ ジャンボしゅうまい(2個) フルーツポンチ	Fried rice Milk Gomoku chinese soup Janboshumai Furutsu punch
4 Fri 地粉うどん 牛乳 肉味噌うどん お魚ナゲット(2個) 小松菜のサラダ(野菜いっぱい香味玉ねぎ)	Local flour udon Milk Meat and miso udon Fish nugget Komatsuna salad
7 Mon ★五目散らし 牛乳 天の川汁 メンチカツ レモンカスタードタルト	Vegetable chirashizushi Milk Milky way soup Minced meat cutlet Lemon custard tart
8 Tue ごはん 牛乳 さつま汁 さばの幽庵焼き 五目きんぴら	rice Milk Satsuma soup Mackerel yuan grilled Kinpira-style sauteed burdock root
9 Wed ごはん 牛乳 水餃子 チヂミ 青椒肉絲	rice Milk Boiled dumplings Korean pancakes Pepper steak
10 Thu 黒パン 牛乳 △鮭とアスパラのクリームスパゲティ フライドチキン △グリーンサラダ(野菜いっぱいイタリアン)	Black bread Milk Creemy Spaghetti with Salmon and asparagus Fried chicken Green salad
11 Fri ごはん 牛乳 もずくの中華スープ 豚角煮 ゴーヤチャンプルー パックアーモンド入り小魚	rice Milk Mozuku chinese soup Stewed pork Bitter melon stirfry with tofu
14 Mon 麦ごはん 牛乳 △豚丼の具 厚焼卵 大根のサラダ	Barley rice Milk Pork bowl ingredients Thick omelet radish salad
15 Tue ナン 牛乳 △夏野菜のカレー サモサ △コールスロー(コールスロー)	Naan Milk Summer vegetable curry Samosa Coleslaw