



# 給食だより

文京区立文林中学校  
令和8年6月30日  
栄 養 士

## 水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとすることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB<sub>1</sub>は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわげます。

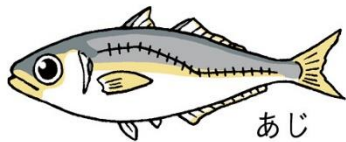
©少年写真新聞社2026



### 熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

#### たんぱく質

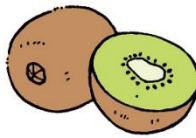
とり肉(むね)



あじ

#### ビタミンC

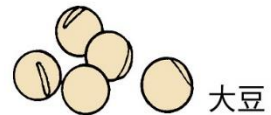
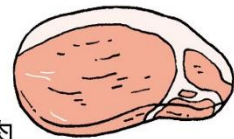
キウイ  
フルーツ



ピーマン

#### ビタミンB<sub>1</sub>

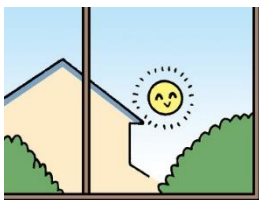
豚肉



大豆

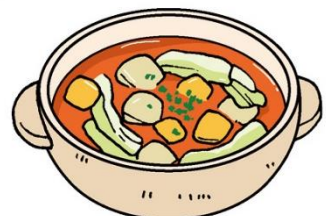
### 朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



### みそ汁などで水分補給

夏は食欲が落ち、口にするのが冷たいものに偏りがちです。汁物は、身体を中から温めてくれるだけでなく、ミネラルや食材に含まれる栄養素が豊富です。暑いときこそみそ汁などの汁物をしっかりと食べましょう。





# 7月献立表【12回】



文京区立文林中学校

| 日       | 献立名                | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる    | 緑の仲間<br>体の調子を整える     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---------|--------------------|----|-----------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| 1<br>水  | 高菜チャーハン            | ○  | ぶた肉, ぶた肉              | 米                   | 人参, たかな漬             | 742 kcal             |
|         | チヂミ                |    | いか                    | 米粉, 薄力粉, 砂糖         | 人参, にら               | 29.3 g               |
|         | 中華スープ              |    | とり肉, 豆腐               | はるさめ                | 人参, チンゲンツァイ          | 23.0 g               |
|         |                    |    |                       |                     |                      |                      |
| 2<br>木  | 【和食の日;半夏生】         | ○  |                       |                     |                      | 715 kcal             |
|         | 肉汁うどん              |    | ぶた肉, ぶた肉, 油揚げ         | うどん, 砂糖             | 人参                   | 31.0 g               |
|         | 揚げごぼうサラダ           |    | 大豆                    | でんぷん                | 人参                   | 30.7 g               |
|         | ヨーグルトケーキ           |    | たまご                   | 薄力粉, 砂糖             |                      |                      |
| 3<br>金  | 麦ごはん               | ○  |                       | 米, 押し麦              |                      | 728 kcal             |
|         | 魚の梅みそかけ            |    | はも, みそ                | でんぷん, 砂糖            |                      | 36.7 g               |
|         | 五目豆                |    | 大豆                    | こんにゃく, 砂糖           | 人参, さやいんげん           | 19.9 g               |
|         | のっぺい汁              |    | とり肉                   | でんぷん, こんにゃく, さつまいも  | 人参, 小松菜              |                      |
| 6<br>月  | 【W杯応援給食;メキシコ】      | ○  |                       |                     |                      | 721 kcal             |
|         | バナナトースト            |    |                       | 食パン, 砂糖             | バター                  | 29.8 g               |
|         | チリコンカン             |    | 大豆, ぶた肉               | じゃがいも               | 人参, パセリ              | 33.0 g               |
|         | マカロニサラダ            |    | ツナフレーク                | マカロニ, 砂糖            | 赤パプリカ, 黄パプリカ         |                      |
| 7<br>火  | 【和食の日;七夕給食】        | ○  |                       |                     |                      | 765 kcal             |
|         | 五目ちらし寿司            |    | えび, あなご               | 米, 砂糖               | 人参                   | 30.3 g               |
|         | 七夕汁                |    | とり肉, かまぼこ             | ビーフン                | 人参, 小松菜              | 14.1 g               |
|         | 白玉ポンチ              |    | 豆腐                    | 白玉粉, 砂糖             |                      |                      |
| 8<br>水  | ジャージャー麺            | ○  | ぶた肉, みそ               | 蒸し中華めん, 砂糖, でんぷん    | 人参                   | 741 kcal             |
|         | 青のりポテトビーンズ         |    | 大豆                    | でんぷん, じゃがいも         |                      | 32.4 g               |
|         | くだもの               |    |                       |                     |                      | ★小玉すいか(予定)           |
|         |                    |    |                       |                     |                      |                      |
| 9<br>木  | エビクリームライス          | ○  | えび, とり肉               | 米, 薄力粉              | 人参, ピーマン             | 781 kcal             |
|         | 揚げじゃがサラダ           |    |                       | じゃがいも, 砂糖           | 人参                   | 31.0 g               |
|         | くだもの               |    |                       |                     |                      | ★パイナップル(予定)          |
|         |                    |    |                       |                     |                      |                      |
| 10<br>金 | 鶏肉の炊き込みごはん         | ○  | とり肉, 油揚げ              | 米, もち米, こんにゃく, 砂糖   | 人参                   | 752 kcal             |
|         | ひつつみ汁              |    | とり肉, 油揚げ              | でんぷん, 薄力粉, 白玉粉      | 人参, 小松菜              | 31.3 g               |
|         | 夏の水ようかん            |    | あずき(こし)               | 砂糖, 黒砂糖, 生ふ, 砂糖     |                      | 19.1 g               |
|         |                    |    |                       |                     |                      |                      |
| 13<br>月 | 【W杯応援給食;アメリカ】      | ○  |                       |                     |                      | 762 kcal             |
|         | ジャンバラヤ             |    | とり肉                   | 米                   | 人参, ピーマン, 赤ピーマン, トマト | 30.4 g               |
|         | 豆入りABCスープ          |    | とり肉, ベーコン, ひよこ豆, レンズ豆 | A B C マカロニ          | 人参, パセリ              | 23.2 g               |
|         | くだもの               |    |                       |                     |                      | ★バレンシアオレンジ(予定)       |
| 14<br>火 | パインパン              | ○  |                       | パインパン               |                      | 745 kcal             |
|         | なすのミートグラタン         |    | ベーコン, ぶた肉             | ツイストマカロニ            | 人参                   | 26.0 g               |
|         | 根菜チップサラダ           |    | チーズ                   | じゃがいも, はちみつ         | ブロッコリー, 人参           | 27.4 g               |
|         |                    |    |                       |                     |                      |                      |
| 15<br>水 | ごはん                | ○  |                       | 米                   |                      | 781 kcal             |
|         | さばの梅酢竜田揚げ          |    | まさば                   | 砂糖, でんぷん            |                      | 36.3 g               |
|         | 野菜のレモン醤油           |    |                       |                     |                      | 28.8 g               |
|         | とん汁                |    | ぶた肉, 豆腐, 油揚げ, みそ      | こんにゃく               | 人参                   |                      |
| 16<br>木 | 【セレクト給食】           | ○  |                       |                     |                      | 771 kcal             |
|         | セレクトジュース(りんごorぶどう) |    |                       |                     |                      | りんごジュース, ぶどうジュース     |
|         | スパイシーチキンカレー        |    | とり肉                   | 米, じゃがいも, はちみつ, 薄力粉 | 人参, トマト              | 21.2 g               |
|         | コールスロー             |    |                       | 砂糖                  | 人参                   | 16.4 g               |
|         | いちごみるく寒天           | ○  |                       | 砂糖                  |                      | いちご                  |
|         |                    |    |                       |                     |                      |                      |

\* 天候や学校行事等の都合により、献立の内容や回数が変わることがあります。

|                  | エネルギー   | たんぱく質     |
|------------------|---------|-----------|
| 7月平均             | 750Kcal | 30.5g     |
| 文京区学校給食摂取基準(中学校) | 780~830 | 25.4~41.5 |



## 半夏生(はんげしょう)とは?

半夏生とは、夏至から数えて11日目頃にあたる雑節です。  
もともとは、薬草として知られる「半夏」という植物が生える頃をさした言葉でしたが、農作業の節目を表す時期として定着し、日本では田植えを終える目安の日として大切にされています。  
半夏生では、タコやうどん、鯖を食べる食文化があります。  
タコには、「**稲の根がタコの足のようになり張るように**」という願いが込められています。  
半夏生は、忙しい途中で一度立ち止まる節目でもあります。  
ここまでを振り返る。少し休んで、次の季節へ向けて調えましょう。