



給食だより

令和7年7月
No.4
福島県立会津学鳳中学校

もうすぐ夏休みですね。休み中でも部活動や課外授業などで学校へ来る機会も多いかと思います。外出時は熱中症を予防するため帽子や日傘を適切に使用し、強い日差しを遮り体温の上昇を防ぎましょう。また、水筒などを持参して喉が渇く前のこまめな水分補給を心掛けましょう。

ペットボトルの水を使った

経口補水液の作り方

体に吸収されやすく調整された水分補給に適した飲物です。水に砂糖と塩を混ぜるだけで簡単にできます。脱水症が疑われる時や、汗をたくさんかいた時などに使えます。お好みでレモン汁を加えると飲みやすくなります。

水 500ml

砂糖 20g
(ペットボトルキャップ
すりきり4杯)

塩 1.5g
(キャップ1/3杯)



+



+



～7月の給食お休みの日～

7日(月) 学校訪問

給食はありません

10日(木) 校外学習(1・2年生)

給食はありません、お弁当を持参して下さい

18日(金) 全校集会・中高交流会

給食はありません



たなばた そうめん 七夕と素麺の関係

七夕に食べるものといえば「そうめん」ですね。そうめんは「索餅(さくべい)」という小麦粉を使った菓子が原型とされています。

古代中国では病気や災害は鬼の仕業と考えられていて、災いを逃れるために鬼の機嫌をとろうとしていました。七夕に鬼の好物とされた索餅(さくべい)を食べて無病息災を祈る習慣ができ、そこから行事食へと変化したようです。

そうめんを夜空の天の川に見立てたという説もあります。



冷やしてもおいしく食べられるそうめんは、暑さで食欲の落ちる夏でも食べやすい食品です。茹でたそうめん肉や卵などのタンパク源、胡瓜やトマトなどの夏野菜を加えれば、1品だけで主食+主菜+副菜のそろったバランスの良い食事の完成です。市販の麺つゆやドレッシングを使えば味付けも簡単です。夏のお昼にどうぞ。

7月『七夕メニュー』

8日(火) 七夕スープ
きらきら餅

星型の麩、星に見立てたオクラが入ります
冷凍みかんを包んだ「くず餅」です

ひんやりプルプル～

★7月最後の給食は「ホットドック」です。

ポークウィンナーとマスタードで和えた茹でキャベツをパンにはさみ、ケチャップをかけて齧りつきましょう!

冷たい「フルーツシャーベット」のデザート付きです。

最終日まで元気に登校して、給食を楽しんでくださいね♪