



# 7月 給食だより



令和8年(2026年)  
水戸市教育委員会  
水戸市立国田義務教育学校

## 暑さに負けない体を作ろう

### 水分補給だけでは防げない！熱中症予防の基本は朝食摂取から

～主食・主菜・副菜をそろえた食事から、水分を効率よく補給～



主食

副菜

#### とりあえず、おにぎりのみそ汁を！

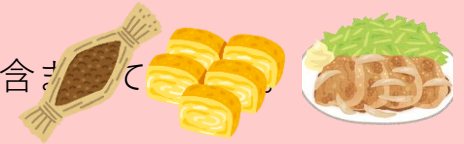
おにぎり1個のみそ汁1杯を食べると、水を約200g、食塩を約1g摂取できます。さらに、炭水化物・たんぱく質・無機質・ビタミンなどの栄養素の補給もできるので、スタミナUPに効果的です。



主菜

#### 疲労回復にはビタミンB<sub>1</sub>をプラスして！

豚肉、大豆(納豆・豆腐など)、たまごなどにはたんぱく質と共にビタミンB<sub>1</sub>が含まれています。ビタミンB<sub>1</sub>は「疲労回復ビタミン」とも呼ばれ、糖質をエネルギーに変えます。



副菜

#### 夏野菜で水分と栄養の補給。色と食感から元気アップも！

完熟のトマト、色鮮やかなキュウリ、シャキシャキ食感のレタスなど、夏野菜のパワーを五感で味方の栄養チャージも可能になり、元気アップにつながります。



#### 【水分補給の基本】

日常的にスポーツドリンクを飲用していると、肥満・虫歯など生活習慣病をひきおこすことがあります。



#### 「汗の量」の有無で水分補給の内容を見極めましょう

① 日常的な水分補給

・水やお茶類  
1日3回の食事



② 大量に汗をかく激しい運動時

屋外での長時間の作業  
・スポーツドリンク



③ すでに脱水状態の時  
激しい下痢や嘔吐、発熱

・経口補水液





# 7月10日は「納豆の日」です！



みとちゃん

## ～納豆について知ろう～

水戸市の特産品といえば納豆です。給食では、毎月1回MITOごはんに「納豆」を提供しています。

水戸市では納豆の消費拡大や、市民の健康増進を図るため、令和4年に「水戸市納豆の消費拡大に関する条例」が制定されました。

「なっとう」の語呂に合わせて、7月10日が市独自の記念日になりました。

水戸市には、多くの納豆製造会社があり、昔ながらのわらに包まれた納豆や、珍しい品種の大豆を使った納豆など、特色のある納豆を製造・販売しています。

また、原料の大豆は水戸市でも作られていて、納豆専用大豆「納豆小粒」は、昔から水戸納豆の原料として使われています。粒ぞろいがよく、脂質が少ないため、ねっとりとした昔ながらの納豆ができます。

学校給食用の納豆は、茨城県産極小粒大豆を使用しています。

## 我が家のおすすめ料理

昨年度応募のあった「我が家のおすすめ料理（うま味を生かした減塩料理）」のレシピを、毎月の給食だよりで紹介しています。

レシピの詳細は、二次元コードより御覧ください。

7月のレシピは… **スタミなっとうどん**（給食だよりで紹介）

「7本の糸と10粒の豆」で「710（なっとう）」を表した納豆のまち・水戸のロゴマークです。



わらづと納豆



茨城県学校給食用カップ納豆



\*学校給食で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。

○月○日( )の給食(全量)(食材○○)の放射性物質測定を実施しました。検査結果は○○でした。