



こめっこ

～学校給食だより～

令和8年(2026年)7月号
米子市教育委員会



梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。いつでも、どこでも、誰でも、発症する可能性があり、重症化すると命を落とす危険もあります。熱中症予防のために、日ごろから食生活を大切に、体調を整えておきましょう。

夏の食生活のポイント

す 水分補給

水分を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいた時には塩分も一緒にとりましょう。

て 適度に運動

ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどの運動を、早朝や夕方涼しい時間帯か、室内で行うのがおすすめです。

き 規則正しい生活

夜ふかしせず、休日でも早寝、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 夏が旬の物を食べる

旬の物は、その時季に体に必要な栄養が豊富です。特に夏野菜には体を冷やし熱中症を防ぐ効果があるといわれています。

な ながら食べはやめよう

食事の「ながら食べ」は、マナーだけでなく、肥満誘発、口腔内衛生の悪化、味覚の発達阻害など、体への悪影響がたくさんあります。

つ 冷たい物は適度に

甘く冷たい物をとり過ぎると、お腹を壊したり、食事をきちんと食べられなくなったりして栄養が偏り、夏バテの原因になります。

に 乳製品などの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がちです。牛乳や青菜、小魚、大豆製品など、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

!

夏の食生活のポイントをおさえて元気に夏を楽しもう!

こめっこ献立大募集

～ふるさとの食べ物を使った料理～

応募資格 米子市の小学4年生～中学3年生
(個人でもグループでもOK)

募集料理 米子市または鳥取県の食べ物を使った料理

応募方法 学校にある応募用紙に記入して学校へ提出

応募切 令和8年9月18日(金)

たくさんのご応募お待ちしています。

採用された料理は1月の全国学校給食週間を中心に給食に登場します。応募者全員に参加賞、採用者にはプレゼントを用意しています。また、市長賞、教育長賞、部門賞の表彰を行う予定です。

7月2日(木) トライアスリート献立

米子市は日本のトライアスロン発祥の地

アスリートに欠かせない鉄分やビタミン、炭水化物がしっかりとれる献立です

- ごはん ○牛乳
- 鉄人ドライカレー
- フルーツ合わせ
- スタミナスープ

7月7日(火) 七夕献立

あちこちにキラキラ星がまたたく献立です

- 小ごはん ○牛乳
- お星さまハンバーグ
- 七夕ゼリー
- コールスロー
- 天の川スープ

給食献立はここでCheck!

日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPとInstagramで紹介しています。

[HP] [Instagram]