



# 給食だより

令和8年度7月号  
調布市立調和小学校  
校長 安藤 力也



がつ きゅうしよくもくひょう なつ げんき の き  
7月の給食目標 夏を元気に乗り切ろう



あつり ま からだ  
暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



## ★夏の行事食いろいろ

| 7/2 ごろ<br>(夏至から11日目～七夕までの5日間)                   | 7/7               | 7/13～16<br>(または8/13～16) | 7月下旬ごろ<br>(2026年は7/26)     |
|-------------------------------------------------|-------------------|-------------------------|----------------------------|
| はん げ しょう<br><b>半夏生</b>                          | たなばた<br><b>七夕</b> | ぼん<br><b>お盆</b>         | ど よう うし ひ<br><b>土用の丑の日</b> |
| <br>タコ かんさい ち ほう (関西地方)<br>や 焼きサバ ふく い けん (福井県) | <br>そうめん          | <br>しょうじんのりょうり 精進料理     | <br>ウナギ た もの<br>「う」のつく食べ物  |

7月6日(月) 2年生 どうもろこしの皮むき

7月10日(金) 3年生 えだまめのさやもぎ

2年生がどうもろこしの皮むき、3年生が枝豆のさやもぎをします。それぞれ、その日の給食に出します。

## 夏休み親子料理教室

木島平産の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう

日時 令和8年8月4日(火)～7日(金) 9:50～

場所 文化会館たづくり10階 調理室

対象 市内在住小学校3年生から中学3年生と保護者  
(2名1組)

内容 ・木島平のごはん ・夏野菜の豚肉巻き  
 ・油揚げのサクサクサラダ ・なめことなすのみそ汁  
 ・木島平村のりんごゼリー ・野沢菜漬け

※詳しくは7月5日号の市報を御覧ください。



## 学校給食65周年記念 調布市学校給食展

見て・ふれて・学べる  
給食の楽しい展示がいっぱい！

日時: 令和8年8月4日(火)9:30～16:00

8月5日(水)9:30～12:00

会場: 調布市文化会館たづくり 2階 南ギャラリー  
調布駅広場口から徒歩4分

入場無料

### イベント内容

- ・昔と今の給食をくらべてみよう！
- ・回転釜体験
- ・献立、地場野菜コーナー
- ・魚つりゲーム・豆つかみゲームなど



ぜひみなさんでお越しください！