



令和7年6月30日
 豊島区立西巢鴨小学校
 校長 後藤 大輔
 栄養士 杉原 江梨花

がつ きゅうしょくもくひょう
7月の給食目標

- す きら 好き嫌いをしないでよくかんで食べよう
- あつ ま からだ 暑さに負けない体をつくろう

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、水分補給やバランスのよい食事が大切です。夏野菜を食事や間食に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

旬の野菜を食べよう

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、オクラなどがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいです。夏野菜をたくさん食べましょう。給食でも、夏野菜を多く使用します。7月の献立表を確認してみてください。



熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

©少年写真新聞社2025

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。

いつ飲む？

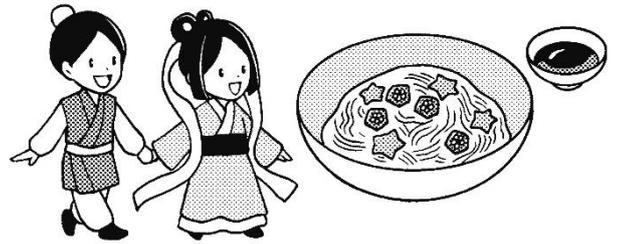
のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを自安に補給します。

©少年写真新聞社2025

がつなのか たなばた
○7月7日は七夕

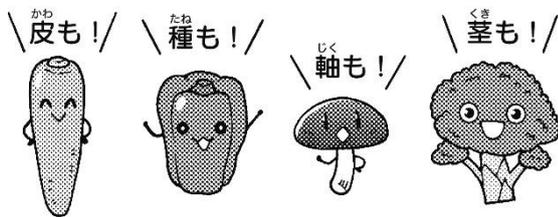
七夕は、離れ離れになった織姫と彦星が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。

給食では、七夕にちなんでそうめんや短冊の形に切ったかまぼこ、星形のオクラが入った天の川汁を作ります。デザートは七夕の夜空をイメージしたゼリーが出るので、楽しみにしててください。



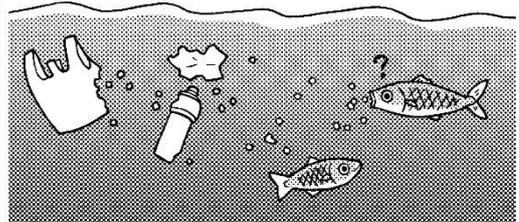
捨てずに食べよう！
使い切りのすすめ

野菜のふだん捨ててしまう部分も、料理に使いましょう。にんじんの皮をむかずに使ったり、ピーマンを丸ごと焼いたり、しいたけの軸やブロッコリーの茎などを料理に入れたりすることで、ごみを減らし、食品ロス削減にもつながります。



©少年写真新聞社2025

海を汚す
プラスチックごみ



プラスチックごみが海に流れると、破片を食べた魚を通じて有害物質が人体に蓄積するおそれもあります。エコバッグや水筒を使い、プラスチックごみを減らしましょう。

©少年写真新聞社2025

○給食に使用している食材の産地情報について

給食で使用した主な食材の、産地情報を毎月の給食だよりに掲載します。

〈6月の給食で使用した主な食材の産地〉

- | | | |
|---------------|------------|----------|
| ○にんじん（千葉・埼玉） | ○ねぎ（茨城・千葉） | ○豚肉（群馬） |
| ○たまねぎ（埼玉・北海道） | ○セロリ（長野） | ○鶏肉（岩手） |
| ○もやし（栃木） | ○エリンギ（長野） | ○甘夏（和歌山） |
| ○きゅうり（埼玉） | ○じゃがいも（長崎） | ○メロン（茨城） |
- ☆牛乳（千葉・東京） ※米（新潟上越こしいぶき・あきたこまち）