



令和8年6月30日
 豊島区立西巢鴨小学校
 校長 後藤 大輔
 栄養士 梅原 理美

がつ きゅうしょくもくひょう
7月の給食目標

- 好き嫌いをしないでよく噛んで食べよう
- 暑さに負けない体をつくろう

蒸し暑い日が増えていきます。暑い夏は、体の機能も低下し、食欲も落ちてきます。規則正しい生活と1日に3回、栄養バランスのとれた食事をして、夜更かしをせずに、しっかりよく寝ましょう。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。

〇栄養満点の旬の野菜

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。



ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジニンには、血液をサラサラにする効果があります。



トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン(リコペン)やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含みます。





○朝ごはんを食べて、夏バテ防止

夏バテを防ぐためには、生活リズムを崩さないことが大切です。特に、朝の過ごし方が重要です。朝起きたら、太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が整います。

朝ごはんを食べるといいこといっぱい！

① 体が目覚める

眠っている間に下がっていた体温が上がり、体内時計が整います。



② 集中力や記憶力UP

脳のエネルギー源であるぶどう糖が補給されます。



③ 朝の排便が習慣になる

食べると胃腸が刺激されて朝の排便につながります。



休日はカルシウムが不足がち！？

給食のない日も牛乳を飲んだり、カルシウムの多い食べ物を食べたりしましょう。



カルシウムの多い食品

牛乳	ヨーグルト	小魚	ごま	切干し大根
チーズ	干しえび	小松菜	ひじき	豆腐

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ いわし
ほししいたけ さけ

○7月7日は七夕

七夕は、天の川をはさんで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、行事食としてそうめんを食べます。給食では、七夕にちなんで満点の星空をイメージしてつくりまします。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。



○給食に使用している食材の産地情報について

〈6月の給食で使用した主な食材の産地〉

- にんじん（茨城） ○キャベツ（東京・茨城） ○もやし（栃木） ○こまつな（東京）
- たまねぎ（香川） ○じゃがいも（東京・鹿児島） ○じゃがいも【ドラゴンレッド】（東京）
- ねぎ（千葉） ○セロリ（長野） ○豚肉（群馬） ○たまご（青森） ○鶏肉（岩手）
- かつお（静岡） ○いわし（千葉） ○さくらんぼ（山形） ○プリンスメロン（茨城） ○雪中甘夏（熊本）
- ☆牛乳（千葉・東京） ※米（新潟上越こしいぶき・あきたこまち）