

# 7月 給食だより

令和7年7月6日

板橋区立志村第一小学校  
校長 高橋 宏彰  
栄養士 小谷野 恵子

梅雨が明けると、暑い夏が始まります。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜更かしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、元気に過ごしましょう。

## 今月の献立

\*2日(木) 山形県最上町産トマトとたまごのスープ 《とれたて村給食の日》

山形県最上町からトマトが届きました。そのトマトを使ってスープにしました。トマトの酸味がさっぱりとおいしいスープになりました。

\*7日(火) 五目ちらし寿司 魚のみそ漬け焼き そうめんいりすまし汁 《七夕の行事食》



7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。今回は星形に切った人参をちらし寿司に混ぜて提供します。

\*10日(金) 魚の駒ヶ根市産玉ねぎソース 《とれたて村給食の日》

長野県の駒ヶ根市から玉ねぎが届きます。みじん切りにしてソースにし、揚げた魚にかけます。

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、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。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



### 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、  
カフェインを  
含まないもの



### 3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



### 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



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。



参考 学校給食 6月号

★楽しい夏休みをお過ごしください。そして2学期、また元気に会いましょう。

