きゅうしょくだより

板橋区立板橋第一中学校　給食室

令和8年7月号

7月の給食目標
しっかり食べて
暑さに負けない体をつくろう

夏休みを元気に過ごせるように

暑さに負けない身体作りには、日ごろから適度な運動、適切な食事、十分な睡眠を心がけましょう。食事からは、必要なエネルギーや栄養素だけでなく、水分も補給できます。また、のどの渇きを感じる前にこまめな水分補給を行うことで、熱中症の予防にもつながります。

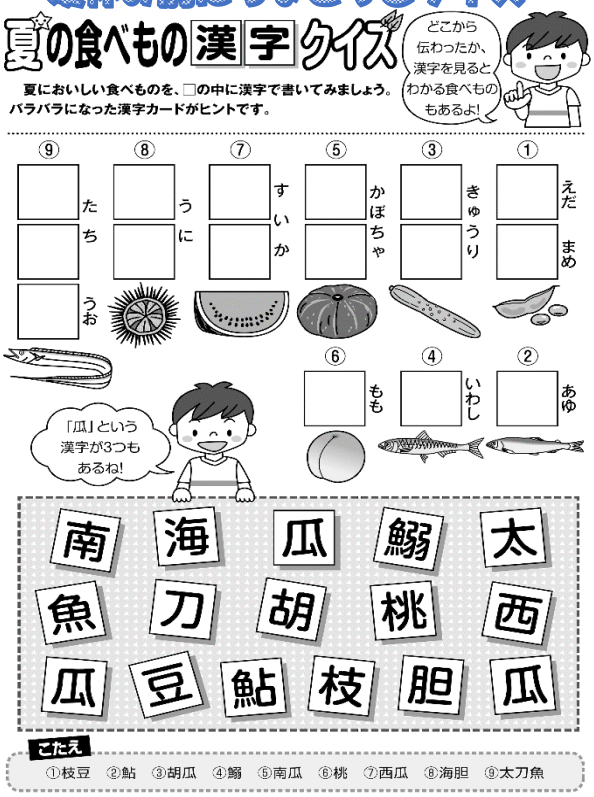
朝ご飯を食べよう

食べ物は人間を動かすエネルギーのもとです。車にとってのガソリンみたいなものです。

睡眠中も心臓や内臓を動かすためにエネルギーは消費されています。眠っている間は食事はできないので、このエネルギーを作り出すために、筋肉や肝臓にたくわえられている糖質が使われます。つまり、朝目覚めたときには、からだにたくわえられた糖が使い果たされていて、いわゆるガス欠の状態になっているので、頭がボーッとしてしまうのです。

朝ご飯を食べることで、ブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給することで、からだが目覚め、元気に活動できるようになります。１日のスタートを切る朝、しっかりとご飯を食べることはとっても重要なのです。

夏休み前にちょこっとクイズ



7月2日は半夏生（はんげしょう：雑節）

半夏生とは、二十四節気の一つ「夏至（げし）」から数えて11日目にあたる日で、農作業の節目とされる重要な日です。古くから農作や健康祈願の節目として厄除けや豊作を願う風習が根付いており、季節の移り変わりを味わう日本独自の暦文化の一端として、現代にもその情緒が大切に受け継がれています。

7月2日はうどんの日

小麦の収穫や半夏生の時期と重なることや、香川県地方の農家では農繁期が一段落した半夏生の頃にうどんを食べて労をねぎらう習慣があったことから、香川県生麺事業協同組合が1980年（昭和55年）に制定しました。

司書の先生
おすすめ本

『高校生レストランまごの店　おいしい和食のキホン』村林慎吾　著

◆再資源化の取組みについて◆

～学校給食で出た野菜くずや残食のリサイクルを開始します～

学校給食の生ごみは、年間５００トン以上排出されており、これまでは、一般廃棄物の可燃ごみとして焼却処分をしていました。この生ごみを廃棄物として処分するのではなく、飼料として再資源化する取組みを令和８年度から開始します。