

7月 給食たより



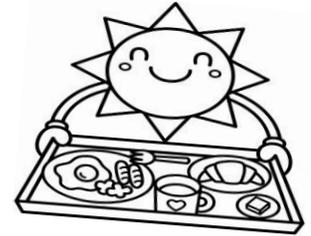
令和7年6月30日(月)
中野区立桃園第二小学校
校長 山田 研二
栄養士

暑い日が続いています。暑さに負けないためには、朝ごはんをはじめ、1日3食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。元気に楽しい夏を過ごしましょう。

★旬の野菜を食べましょう！

旬の野菜は、美味しいだけでなくその時期に必要な栄養素が豊富に含まれます。夏野菜は水分やカリウムが豊富で熱中症や夏バテ予防につながります。

<夏が旬の野菜> トマト、なす、ピーマン、きゅうり



★とりすぎ注意！甘い飲みもの

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎや虫歯の原因になってしまいます。普段の水分補給は、水や麦茶を飲みましょう。

★夏休み中のカルシウム不足に注意しましょう！

夏休み中は、給食がないため牛乳の摂取量が減ってしまいます。骨や歯を作るカルシウムが豊富に含まれていますので意識的に牛乳や乳製品・小魚をとるようにしましょう。

7月の給食目標：「決められた時間内に食べよう」

12時15分から12時30分が給食の準備、12時30分から12時55分までが食べる時間の目安です。給食を時間内に準備して、食べることができているでしょうか。食べ始めたら、まずよく噛んで食べることが大切です。そして、周りの人と食べるペースを合わせると、決められた時間内に食べ終わります。時間を守ることは、学校で集団生活を送る上で大事なことです。慌てたり、無理をして、はやく食べたりする必要はありません。完食して栄養を十分に摂れるよう取り組みましょう。

がっなのか たなばた
7月7日は七夕です

たなばた たんざく ねが ごと か ささ かざ た
七夕は、短冊に願い事を書いて笹に飾り、そうめんを食べる
しゅうかん おりひめ とくい おりもの に
習慣があります。これは織姫が得意な織物とそうめんが似て
いるからという説があります。

きゅうしょく がっいつか じる
給食では、7月5日に『そうめん汁』と、デザートに
『サイダーゼリー』をつくりまします。楽しみにしててください。



にんき なつ たいさく
人気メニューで夏バテ対策

◆ ニラそぼろ丼 ◆

にんぶんざいりょう
<4人分材料>

ごはん	てきりょう 適量
サラダ油	あぶら 小さじ1
にんにく	1.2g
しょうが	1.2g
豚ひき肉	ぶた にく 200g
たまねぎ	120g
にら	60g
清酒	せいしゅ 大さじ1/2
砂糖	さとう 小さじ2
しょうゆ	大さじ2
食塩	しょくえん しょうしょう 少々
どんぶり	大さじ1

つく かた
<作り方>

- ① 油でにんにく・しょうが・たまねぎ・ひき肉を炒める。
- ② ニラ・調味料を加えて味を整える。
- ③ 水溶き片栗粉を加えとろみをだす。
- ④ ごはんにのせて完成。

たまねぎを入れることで甘みが出ておいしく仕上がります。ぜひ作ってみてください！



なつ たいさく こうかてき しょくざい
夏バテ対策に効果的な食材 ~ニラ~

ニラは、疲労回復効果や胃腸の働きを活発にして食欲不振を防ぐ効果があります。また、体を温める働きがあるので、クーラーや冷たい飲みもので冷えてしまいがちな夏にピッタリです。