



# 7月 給食だより

杉並区立桃井第三小学校  
令和7年6月28日



梅雨が明け、青空にもくもくと雲が上がるようになると、もう本格的な夏の始まりです。夏休みももう間近かです。夏ばて予防、そして熱中症予防のために、下の3つの食事の取り方を心がけて、夏を元気に乗り切りましょう。

## なつ こころ しょくじ かた 夏に心がけたい食事のとり方

### ① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

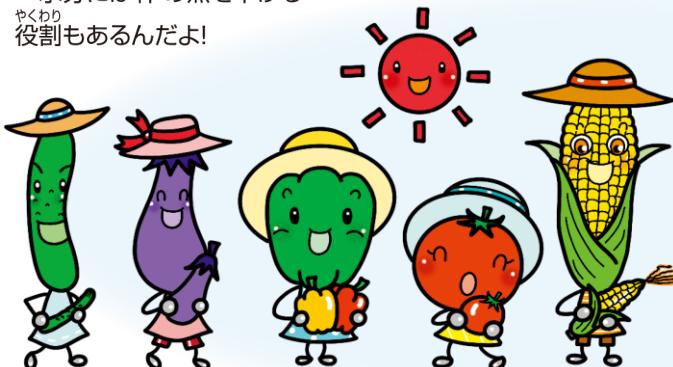
### ② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

### ③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

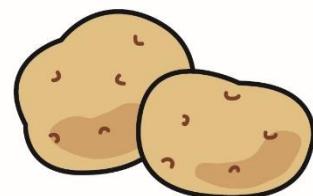
## 7月8日(火) 地元野菜デー

この日は、杉並区内の全校で主に杉並区内の農家さんが作ったじゃがいもを提供します。本校では獲れたて新鮮なおいしいじゃがいもを味わってください。地域の身近な畑でできた農産物を使うことで、たくさんの良いことがあります。



- ・児童が農業に関心を持つことができる。
- ・地域の農業に地産地消に貢献することができる。
- ・輸送に伴う排気ガスの排出を抑えて地球の温暖化防止につなげることができます。

8日は「味わい給食」があり、参加申し込みをした保護者の方にも食べいただきます。食べてみての感想をお聞かせください。



### 各クラスの花にんじんリクエストが届いています

クラスに配られた汁ものの中に花にんじんが入っていたら食べたいメニューをリクエストできる「花にんじんリクエスト」。花にんじんが入っていたクラスからぞくぞくとリクエストが届いています。途中経過をお知らせします。

◇ 桃三ラーメン

◇ カレーライス

◇ 揚げパン

◇ 冷や汁

◇ きつねうどん



届いた花にんじんリクエストは、給食室前の掲示板に貼りだしてあります。これからどんなメニューのリクエストが来るか、お待ちしています。9月からの献立に入れますので楽しみに待っていてください。