



# 7月 食育だより



1学期最後の月になりました。子どもたちは給食にすっかり慣れて、教室に届いた給食を手際よく配膳し、余った料理はクラスごとに決められたルールで配るなど、気持ちよく給食の時間を過ごしています。そんな子どもたちが楽しそうに食べている様子を見ると、ほっこりとした気分になります。

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。夏休みに入っても、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりと食べて元気に活動し、楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

### 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

主食・主菜・副菜をそろえた  
食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ぶたにく、豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

やさい、くだもの、野菜、果物、いも類など



## 7月2日(火)は地元野菜デーです

杉並区の農家さんが作ったじゃがいもで、「なみすけドライカレー」を作ります。これは杉並区内の農産物を給食で活用することにより、子どもたちが農産物や都市農業に関心を持つことを目的にしています。



## 7月9日(火)3年生がとうもろこしの皮むきをします

今が旬のとうもろこし。3年生が皮むきしたものを給食室で蒸して提供します。



## 7月10日(水)はリザーブ給食です

高たんぱく高エネルギーでビタミンB<sub>1</sub>が豊富な豚肉を使った料理と、肉の中では低脂肪低カロリーでビタミンAが豊富な鶏肉を使った料理のどちらかを子ども自身が選びます。

ビタミンB<sub>1</sub>はエネルギーを作るのを助け、疲れにくい体を作ります。ビタミンAは体の抵抗力を高めてくれます。当日は希望したほうの料理が提供されます。

### 6月に実施した試食会でのお問い合わせについて

試食会で給食のキムチチャーハンで使用しているキムチの銘柄を知りたいとお問い合わせをいただきました。業者よりお返事が来ましたので、栄養士 高橋までご連絡いただければと思います。

### 『見たい！やりたい！食べたい！ お家で自由研究「ベジ活親子」』の募集について

親子で野菜に関する動画を見たり、実験やクッキングをしたりして野菜に親しむイベントが行われます。是非ご参加ください。

対象 小学校4年生以下の子どもと保護者

問い合わせ 荻窪保健センター 03-3391-0015



詳細は後日TeToRuのお知らせBOXに配信されるチラシをご覧ください。

申し込みは右のQRコードからも可能です。