

# 給食だより

令和7年度

7月号

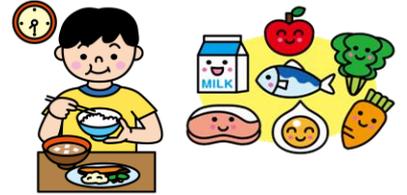


西東京市立保谷第一小学校

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

### 【 朝ごはんを欠かさず食べる 】

- ・夜更かししたりせず、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。
- ・栄養素のバランスを意識しましょう。



### 【 こまめに水分補給をする 】

- ・コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ・冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。
- ・水分補給には水や麦茶など、甘くないものにしましょう。



### 【 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。
- ・冷たいものをとりす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。

### 【 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。



## 7月の献立より



### 1日 半夏生 ガーリックたこポテト

7月1日の半夏生にちなみ、夏至に続きタコ料理を取り入れました。オリーブオイルで炒めたタコとにんにくをバジルで香りづけし、揚げたじゃがいもと炒め合わせる地中海風ポテトです。

### 7日 セタの行事食 セタそうめん汁

天の川に見立てたそうめんと、笹の葉の形に切ったさやいんげん、星形のかまぼこを入れ、セタの夜空をイメージした汁物です。セタにそうめんを食べる習慣は、奈良時代からあるそうです。中国からそうめんのもととなる「さくべい」という小麦菓子が伝えられ、小麦の収穫と1年の健康を祝う行事食として、日本でも定着していったそうです。

### 9日 3年生枝豆さやもぎ体験 ゆで枝豆

中町の都築勲さんから届く「葉・莖・根」付きの枝豆のさやもぎを、3年生に行ってもらう予定です。理科の「植物の育ち方」の学習と関連させ、旬の食材を用いた体験授業を行いたいと思います。

## 今月の地場&産直農産物

北町 加藤ファームより…ブルーベリー

下保谷 高田農園より…生きくらげ

中町 都築勲さんより…えだまめ、きゅうり、ズッキーニ



にしとうきょうしのうさんぼつ  
西東京市農産物  
キャラクター  
めぐみちゃん