

2024 給食だより 7月号

～つるつるめずくにふかふか～ 校長 鈴木 壮平

いよいよ夏本番。暑いからと言って冷たい飲み物や食べ物ばかり口にしていませんか？
冷たいものばかり口をしていると体の中から冷えてしまい、夏バテなどの体調不良になってしまいます。
夏休みまであと少し。楽しい夏を過ごせるよう、食生活に気をつけながら体調管理していきましょう！

7月の給食目標 ～食育月間～

【食べ物のはたらきを知ろう！】

ゴーヤ

苦味が特徴。
抗酸化作用のある
ビタミンCが豊富で、
肌の健康を保ち
体の老化を防いで
くれます！

かぼち

冬の食べものというイメージが
あるかもしれませんが、
夏が旬の野菜です！
オレンジの色素「β-カロテン」は
体の中でビタミンAに変わり
目や皮膚、粘膜の健康を
保ちます！

そだより

枝豆は大豆が熟す前に
収穫されたもの。
枝付きのままゆでたことから
ソエ豆と呼ばれるようにもな
ります。
たんぱく質やカルシウムを多く
含みます！

夏野菜はみんなの味方☆

なす

日本で古くから食べられている野菜。
紫色の皮の成分は「ナスニン」と
呼ばれています。
生活習慣病予防に役立ちます！

きゅうり

約95%が水分。
体を冷やす効果も
あり、夏の水分補給に
ぴったり☆

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの
食物繊維で、おなかの調子を
整えてくれます！

とうもろこし

米・小麦と並ぶ
世界三大穀物の一つ☆
野菜として食べるのは
「スイートコーン」という甘味の
強い種類です。

トマト

赤い色素「リコピン」は
強い抗酸化作用があり、さまざまな
健康効果が期待されています！！

ピーマン

緑色のピーマンは未熟なうちに収穫したもの。
完熟すると赤や黄色に変わり、栄養価が
高まります。甘味も増すので、苦手な人は
赤ピーマンからアレンジしてみよう！！



6月の給食目標は【**背筋を伸ばし、よくかんで食べよう**】でした。意識して姿勢よく食事をする
ことはできたでしょうか？教室での様子を見てみると、食器を持たずに食べている姿がチラ
ホラ見られました。食器を持たずに食べると段々と猫背になり、姿勢が悪くなってしまいま
す。ぜひご家庭でも姿勢や食器の持ち方について改めて注目してみてください★

また、よく噛むことについては先月号で体に良い効果があるをご紹介しましたが、それ以外にも、魚の骨など飲み
込んだ時に危険なものがないかどうかを察知することにも繋がります。安全に食事をするという意味でも、ぜひ大切
にしたいポイントです。

注目！7月の給食♡



1日（月）【たこめし】

この日は半夏生といって、農作業の目安として大切な日であると言われています。

関西地方では、田植えが終わり稲がしっかり地に根付くことを願って半夏生の日にタコを食べる風習があります。
お米が無事に育ちますように、給食でも願いを込めてタコを使ってご飯を作ります！

2日（火）【夏野菜のトマトシチュー】

ズッキーニなど、今が旬の夏野菜を使ってシチューを作ります♪

9日（火）【ピーマンの肉詰め】

夏が旬のピーマンを使って、肉詰めを作ります！ピーマンを半分にカットするところからスタート！

16日（火）【メルルーサのラビゴットソース】

10日後からパリ五輪が開幕！ということで、フランス料理に挑戦です！今が旬のトマトを使ってソースを作り、
揚げた白身魚にかけていただきます。

18日（木）【夏野菜のカレーライス】

1学期給食最終日です。夏野菜を詰め込んだ、旬のおいしさいっぱいのカレーライスを作ります。
デザートにはひんやりおいしい冷凍ミカンを予定しています。お楽しみに！



<テーマ> やさしい

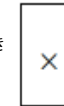
（例）野菜を食べている様子、野菜そのもの、野菜の収穫風景、
できあがった料理など野菜に関するイラストなら何でもOK



<応募方法> ①画用紙（八つ切 270mm×380mm 程度）を

横長の向きにしてイラストを描いてください。

用紙は横長の向き



②画材は色えんぴつ、絵の具、クレヨンなど

③イラストは未発表のオリジナルのもの

④作品の裏に学校名、学年、氏名を記入（向きに注意！）

<応募資格> 西東京市在園の保育園児および在学の小学生

<応募期限> 令和6年9月13日（金）

<応募先> 事務局栄養士 鶴田

<選考方法> 西東京市栄養士連絡会で10月に選考します。



<結果発表>

結果は小学校を通してご連絡いたします。

入選作品は西東京市栄養士連絡会が作成する令和7年（2025年）版の
野菜たっぷりカレンダーに掲載し、ご本人あてにカレンダーを進呈します。
また保育園・小学校や公共機関で掲示し、ホームページに掲載します。

<その他>

①応募作品は各保育園・小学校に返却します。

②保育園名・学校名および氏名をカレンダーに記載します。

③一次審査を通過した作品は、市内の施設で展示します。

<主催>

西東京市栄養士連絡会（事務局：西東京市健康福祉部健康課）

たくさんのご応募、
お待ちしております♡