



7月 給食たより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 小林 資郷
栄養教諭 根本 紀子
令和8年 6月26日

梅雨が明けると厳しい暑さが続きます。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、より充実した日々を過ごすために「運動、栄養、睡眠」の生活習慣を整え、バランスの良い食事とこまめな水分補給を心がけ、元気に過ごしましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう ただ はいぜん
今月の給食目標:正しく配膳をしよう



8月31日は
「野菜の日」



★夏の行事食いろいろ★

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 ごろ 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い

7/7 七夕

Q. 七夕に食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ

7月下旬ごろ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

こたえ 半夏生=② うどんの日=② 七夕=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③
スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)

旬の野菜のいいところ ……

◆おいしく、栄養価が高い!



◆体によい効果がある!



◆価格が安く、環境に優しい!



野菜の旬を見てみよう! ……

春

アスパラガス、たけのこ、にら、なのはな、そらめめ、グリーンピース

夏

なす、トマト、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、えだまめ

秋

にんじん、ごぼう、さつまいも、さといも、きのこ

冬

ほうれんそう、ねぎ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、れんこん

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り!

指定野菜 15品目

New ブロッコリー (2026年4月～)

キャベツ、きゅうり、さといも、だいこん、トマト、なす、にんじん、ねぎ、はくさい、ピーマン、レタス、たまねぎ、じゃがいも、ほうれんそう

ブロッコリーはこんな野菜!

- キャベツと同じアブラナ科の仲間
- 食べる部分は花のつぼみと若い莖
- β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など、栄養たっぷりの緑黄色野菜
- 本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
主な産地: 北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など

栄養たっぷり!

特定野菜とは?

地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。

野菜をおいしく食べよう!

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のではなく、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



野菜を食べると、いいことがいっぱい!

おなかの調子が整う

成長をサポート

肌がきれいになる

肥満を防ぐ

きゅうりのヒミツ

わたしはきゅうり

実はヒミツがあつてね...

なんと約95%!

だから夏の水分補給にぴったりだし

カリウムがたっぷり含まれているよ

カリウムは、体内の水分を調節し、血圧を下げる働きがあります。

暑い夏をきゅうりでのりきろう!

夏バテ退治

夏バテちゃん

今日も暑いから、めんどくさいから、食べたくない...

そんなときは、ボクたちの出番!

きゅうり、たまご、トマト、ハム

じゃーん! 冷やしうどんの完成!

ボクたちをのせて、ただで栄養アップ!

おいしく、なんかなんか出てきた!

退散します!