

給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校

令和8年6月30日

梅雨に入り、肌寒い日が続いたかと思えば急に暑い日があり気温差の激しい日々となっています。体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？熱中症や体調不良を防ぐには、食生活が重要です。こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気な身体で充実した夏休みを迎えるようにしましょう。

❖ 夏休み中の食生活、4つのポイント！

①朝ごはんを欠かさず食べる

「早寝・早起き・朝ごはん」を毎日欠かさずに…！朝ごはんを食べると脳の働きが活発になります。勉強・運動・遊び、何をするにもまずは健康な身体が第一ですね。

②こまめに水分補給をする

コップ1杯程度の水を、のどが渴いたと感じる前にこまめに飲みましょう。運動するときは、運動前、運動中、運動後に水分をしっかり摂りましょう！

③おやつのとい方に気を付ける

間食は時間を決めて、ダラダラと食べないようにしましょう。3度の食事にも影響します。成長期のみなさんの身体のことを考えると、スナック菓子やジュースなどではなく、果物やヨーグルト、牛乳などを間食として取り入れるのが最適です。

④「カルシウム」を意識してとる

給食では毎日牛乳が出ていますね。みなさんの身体に必要なカルシウムの量を考えると、牛乳の存在はとても重要なものです。普段から牛乳を飲む習慣のない人は、カルシウムが不足してしまいます。「骨密度」は20歳をピークに低下していきます。若いうちからカルシウムを意識して摂る習慣を付けましょう。

カルシウムを多く含む食品

- ・牛乳 ・ヨーグルト ・チーズ
- ・小松菜 ・切干大根 ・豆腐
- ・干しえび ・ひじき など…

乳製品以外からもカルシウムは摂れます！

ビタミンDを多く含む食品

- ・魚(いわし、さけ など…)
- ・きのこ(きくらげ、干しいたけなど…)

★ビタミンDと一緒に摂ることで、
カルシウムの吸収率が高まります！



☆ IJ 学級 そら豆・枝豆のさやむき

6月の給食で、IJ 学級のみなさんがさやむきの作業をしてくれた食材を給食で使用しました。全校の給食として使う分なのでかなりの量となりましたが、実物の手触りや香りなどを楽しみながら、ひとつひとつ丁寧に作業をしてくれました！

給食として出来あがった料理を全校生徒に提供することで、自分たちの作業の成果を実感し、より一層おいしく食べることができました。全校のみなさんにも、給食時間の放送で IJ 学級のみなさんが頑張ってくれたおかげで出来た給食であることを伝えました。

そら豆



枝豆



6月10日(水)そら豆・枝豆

さやを手で割ると大きなそら豆がでてきました。そら豆に比べて生の枝豆はさやが硬かったのでむき方を工夫している姿が見られました。

そら豆はチャーハンの具に、枝豆はゆでたあと、油で揚げたじゃがいもと一緒に味付けしました。



☆ 夏休み中のご家庭へのお願い

給食袋を持ち帰りましたら、洗濯、アイロンがけをし、夏休み中はご家庭で保管していただきますようお願いいたします。また、ほつれ等がありましたら、修繕していただきますよう、ご協力お願いいたします。

2学期の給食は8月27日(木)から始まりますので、忘れずに持たせてください。

