

7月給食だより

2025年6月30日
町田市立南第三小学校
校長 工藤 成

暑い日が増え、夏バテや熱中症になりやすい時期になりました。暑いと食欲が落ちやすくなりますが、夏バテや熱中症の予防のためにも食べることは大切になります。暑さに負けないよう、欠かさず食べることを心がけていきましょう。

夏休み☆ 意識したい食事のポイント！

1 ごはんを欠かさず食べる

◆早ね・早起きを心がけ、ごはんを毎日欠かさずに食べよう！

◆栄養バランスも意識してみよう！



◆朝ごはんを食べると脳の働きが活発になるよ！

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1ばいらいをこまめに飲もう！のどが



◆冷房のきいた室内ではのどがかわいた

かわいたと感じる前に飲むのがポイント！

と感じにくいので、意識して飲もう！

◆水分補給には水や麦茶などのあまくないものやカフェインが入っていない



ものがおすすめ！あせをたくさんかいたときは塩分もいっしょにとろう！

3 おやつのとりに方に気を付ける

◆時間や量を決めるのがおすすめ！小さい個包装のものを選んだりお皿など



に食べる分だけ取り出して食べたりすると、食べすぎを防ぎやすいよ！

◆おやつも食事の1つと考えて選ぶのもおすすめ！



◆冷たいものとりすぎに気を付けよう！

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食が無い日は骨や歯の材料になるカルシウムが不足しやすくなるよ！食事やおやつに意識して取り入れよう！

カルシウムの多い食品

ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、ごま、小松菜、切干し大根、ひじき、豆腐、ほししいたけ、さけ

◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

七夕の行事食

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織ひめとひこ星」の伝説や、日本の「たな機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空にうかぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどがよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というおかしをお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



ピックアップ！7月の給食

★7/1、7/14★ 南アフリカ、インドネシア

町田市のホストタウンの国の料理を提供します。

★7/9★ まち☆ベジ給食

町田市産の食材をたくさん使用します。

農家さん…きゅうり、じゃがいも、なす

JAさん…かぼちゃ、キャベツ、さやいんげん、

たまねぎ、トマト、にんじん

保護者の方へ

【給食着について】

日頃より、給食着の洗濯やアイロンがけにご協力いただきありがとうございます。1学期の給食は7月17日に終わります。お子様が給食着を持ち帰りましたら洗濯とアイロンがけをしていただき、2学期の給食開始までに学校に持たせてください。2学期の給食は9月2日から始まります。

こまめに水分を！

一気に飲まないでこまめに飲んで！

こまめに飲むのは、何れもおすすめ！

お風呂の前や運動するとき、起きたとき、のどがかわく前に飲むことがポイント！

飲み物はあまくない水や茶にしよう！

夏休みはあまくない飲み物を飲んで！

熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。

ビタミンCの効果

大航海時代

長い航海の旅、船中の食糧不足、熱帯病など、ビタミンCが不足すると、免疫力が低下し、病気になりやすくなります。

船中では、新鮮な野菜や果物を食べるのがポイント！

ビタミンCが豊富な野菜や果物を食べて、免疫力を高めて、病気から守りましょう！

船には、干した肉や魚、干した野菜など、ビタミンCが豊富な食材を多く含む食品を準備して、航海に備えましょう！

その後の航海は、野菜や果物を多く含む食品を積極的に食べて、ビタミンCをしっかりと取り入れましょう！

8月31日は「野菜の日」です。野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。