

7月給食だより



2026年6月30日
町田市立鶴川第一小学校
校長 安東 深雪
栄養士

暑い日が続くと、食欲がなし、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。夏ばてを防ぐためには、栄養のバランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校がある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



☆ 7月の給食 ☆

☆7月1日(水) 半夏生

半夏生は夏至から数えて11日目から5日間くらいのことを指し、田植えを終える時期の目安となっているそうです。関西ではこの時期にたこを食べる風習があります。これはたこの足のように稲の根がしっかり張るようにとの豊作への願いが込められています。給食でも今年のお米の豊作を祈ったこのガーリックチャーハンを作ります。

☆7月2日(木) 2年生とうもろこしの皮むきに挑戦！

今が旬のとうもろこしを給食で提供するため、とうもろこしの皮を2年生にむいてもらいます。皮むきの様子は学校HP及び9月の給食だよりでお伝えします。ぜひご覧ください。

☆7月7日(火) 七夕

七夕は中国の伝説を起源とする行事です。織姫と彦星が一年に一度だけ会うことができるという物語ちなみ願いが叶う日として笹に願い事を書いた短冊を下げて幸せをお祈りします。天の川がイメージされるため、そうめんを食べる事がありますが今日はスープにそうめんを入れました。願いを込めて食べてください。

☆7月8日(水) 世界の料理の給食～インドネシア～

町田市では2020オリンピック・パラリンピックを契機に南アフリカ・インドネシアの「ホストタウン」登録し、交流を深めてきました。今後も友好関係を大会のレガシーとするために両国の文化に触れる機会を積極的に設けてゆきます。今月はインドネシア料理の給食を提供し児童が、食からインドネシアを知るきっかけ作りになればと思います。

☆7月9日(木) まち☆ベジ給食

7月に町田市の各小学校で町田産農作物「まち☆ベジ」を使用した「まち☆ベジ給食」が提供されます。暑い夏を乗り越えられる！まち☆ベジたっぷりの「まち☆ベジカレーライス」を作ります！町田市でとれた新鮮でおいしい旬の野菜を食べて、町田市にはこんな美味しい野菜があるということを知ってもらえるよう提供します。



☆7月10日(金) 選んでデザート(リザーブ給食)

選んでデザートは事前に自分の食べるメニューを選択する給食です。自分で選択することで食への興味と楽しみを持てるようにし、自己管理能力を高める練習も兼ねています。1学期はアイスクリームとかき氷から選びます。楽しみにしてください！

☆7月15日(水) 世界の料理の給食～南アフリカ共和国～

7月18日は、ネルソンマンデラ国際デーです。ネルソンマンデラは南共和国で生まれ、平和のために活動をしました。町田市は、東京オリンピック・パラリンピックで南アフリカ共和国のホストタウンでした。「ペリペリチキン」の「ペリペリ」は、スワヒリ語でアフリカ原産の唐辛子のことです。この唐辛子を発酵させ、酢やレモン果汁、にんにくなどと混ぜ合わせたのがペリペリソースと名付けられています。「ポットジェコ」は、木炭の上に置いた鉄鍋で作るアフリカ風スープです。

