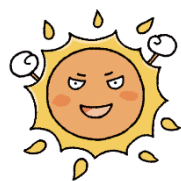




給食だより



日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この季節は熱中症や夏バテが心配です。体調を崩さないためにも、水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。



千葉市立越智小学校
令和7年7月

暑い夏のおたすけマン! 「豚に牛乳」

豚肉にはビタミン B1 という栄養がたくさんあります。夏になるとご家庭では、のどごしのよいそうめんやうどんなどの麺類や、甘い乳酸菌飲料などの飲み物をとる機会が多くなるのではないのでしょうか。炭水化物（糖質）をとりすぎると、体にたまって疲れを感じやすくなります。ビタミン B1 は、体の中で炭水化物（糖質）をエネルギーに変えて消費してくれるので、積極的に取りましょう。



Q. 食欲がない時はどうすればよいの?

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか? まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。



夏休みに家族の食事をつくろう!

夏休みは家族の食事を作ってみませんか? 献立を決めて、買い物や調理、片づけまでやってみましょう。献立を決めるときは旬の野菜や家族の好みを取り入れて、大変だったところや頑張ったポイントなどを話しながら食べられるといいですね。



2年生 とうもろこしの皮むき体験学習を実施します

7月8日(火)に2年生のとうもろこしの皮むき体験学習を予定しています。

旬のとうもろこしについて学習してから、さやむきを行います。手をきれいに洗いますので、ハンカチを忘れずに持ってきてください。むいたとうもろこしは、その日の給食に使い、全校で味わいます。



・7日 ^{たなばたこんだて}七夕献立：ラッキーにんじんの日

^{たなばた}七夕にちなんで、^{ほしがた}星形にくりぬいたにんじんを、クラスに1つだけ“ごまとうにゅうスープ”のなかに入れます。あたったひとはきっといいことがありますよ。

・11日 ^{おきなわこんだて}沖縄献立の日

“^{おきなわふう た}沖縄風炊きこみごはん ^{ぎゅうにゅう}牛乳 ^{そうめんじる}そうめんじる ^{ゴーヤチャンプルー}ゴーヤチャンプルー ^{レモンヨーグルト}レモンヨーグルト”
海に囲まれた沖縄では、^{かいさんぶつ}海産物を使った料理がたくさんあります。この日は、^ひひじきと^{こんぶ}昆布を
^{ぶたにく}豚肉、^{あぶら あ}油揚げ、にんじんと一緒にしょうゆ味で炊きこんだ^{おきなわふう た}沖縄風炊きこみごはんを出します。沖縄
では【じゅーしい】という名前で、^{なま え}家庭でもよく食べられる^{かてい}郷土料理です。
^{おきなわ だいひょう}沖縄を代表する家庭料理の【^{かてい りょうり}ゴーヤチャンプルー】は、^{にが}苦みのある^{かた}ゴーヤを^{しまとうふ}固い^{はん}島豆腐とたま
ごと一緒にいためることで^{いっしょ}食べやすくしたものです。^{きゅうしやく}給食では、^{しまとうふ}島豆腐は^て手に入らないので、
^{なま あ}生揚げを代わりに使います。

・16日 ^{え ほ ん きゅうしやく ひ}絵本給食の日 【11ぴきのかぼちゃ】

11ぴきのねずみの家族が、^{かぼちゃ たね}かぼちゃの種をまくところから始まる物語です。ねずみたちは、
出来上がったかぼちゃを^たどんなふう^{はじ}に食べるのでしょうか？
この日の給食は絵本の世界を感じてもらいたいので、^{かんきょう い い ん}かぼちゃのシチューです。環境委員がお
^{はなし}話を^ぶ読む^{どうが}動画を見ながら、^{きゅうしやく}給食を食べましょう。

給食で使用している主な食材の産地について

(2025年6月2日-6月30日)

給食だよりの紙面にて、前月の給食に使用した主な食材の産地についてお知らせいたします。

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	千葉	ピーマン、白菜	茨城	しめじ	長野
牛乳	千葉	キャベツ	群馬	にんにく	青森
パン（小麦）	北海道 埼玉 千葉	だいこん	青森、北海道	しょうが	高知
豚肉	千葉	にんじん	千葉（千葉市）	ねぎ	茨城
鶏肉	岩手 鹿児島	ブロッコリー	長野	えのき	長野
たまご	千葉	セロリー	長野	メロン	熊本
生揚げ	千葉（香取）	じゃがいも	長崎、鹿児島	さつまいも	千葉（香取市）
油揚げ	群馬	にら	茨城	オレンジ	アメリカ
こんにゃく	千葉（八街）	ズッキーニ	千葉（旭市）	ほうれんそう	千葉（香取）、茨城
こまつな	千葉（千葉市、船橋市）	なす	群馬	きゅうり	千葉（香取氏）
たまねぎ	栃木、千葉（大網）	かぼちゃ	千葉（山武市）	オレンジ	アメリカ
れんこん	茨城	ごぼう	青森	パインアップル バナナ	フィリピン