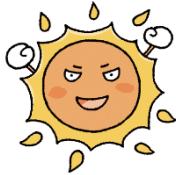


7

月

# 給食だより



白差しが強く、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り、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でしょうか。炭水化物（糖質）を取りすぎると、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す、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つてみませんか？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

1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、その白の給食に使い、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**

七夕にちなんで、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”的なかに入れます。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**

“沖縄風炊きこみごはん”牛乳 そうめんじる ゴーヤチャンプルー レモンヨーグルト”  
海に囲まれた沖縄では、海産物を使った料理がたくさんあります。この日は、ひじきと昆布を  
豚肉、油揚げ、にんじんと一緒にしょうゆ味で炊きこんだ沖縄風炊きこみご飯を出します。沖縄  
では【じゅーしい】という名前で、家庭でもよく食べられる郷土料理です。  
沖縄を代表する家庭料理の【ゴーヤチャンプルー】は、苦みのあるゴーヤを固い島豆腐とたまごと一緒にいためることで食べやすくしたものです。給食では、島豆腐は手に入らないので、生揚げを代わりに使います。

• 16日 えほんきゅうしょくひ **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どんなふう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、かぼちゃのシチューです。環境委員がお話を読む動画を見ながら、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	プロッコリー	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