



給食だより



毎日じめじめと蒸し暑い日が続いています。梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすには、夏バテや熱中症にならないように食生活に気を付けて、暑さに負けない身体づくりをすることが大切です。

楽しい夏を過ごすために、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

千葉市立越智小学校
令和8年7月



夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
- こまめに水分補給しよう
のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。
- 軽い運動や入浴で汗をかこう
体温調節をうまく行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。



休みの日も牛乳を飲もう！

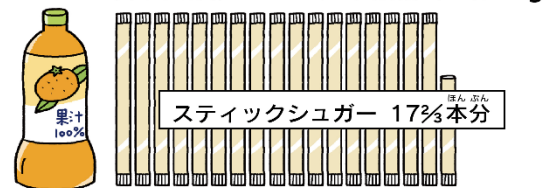


牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

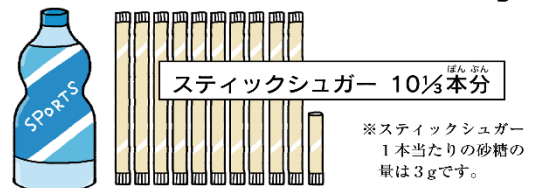


飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL／砂糖相当量約31g



水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



がつ ちゅうもくこんだて
7月の注目献立

な の か たなばた ぎょうじしよく ひ
・ 7日 セタの行事食の日

セタにはそうめんを食べる風習が古くからあります。古代中国ではセタに小麦粉を縄状にしたお菓子（さくべい）を食べ無病息災を願う風習がありました。その風習が平安時代に日本に伝わり、宮中行事に取り入れられました。やがて食べやすく改良され、同じように小麦粉で作られたそうめんを食べるようになっていきました。白くて細い麺を夜空に輝く天の川や織姫の織り糸に見立てたのです。

給食では星形かまぼこと星形にんじんで夜空の星をイメージした献立にしました。みなさんの願い事が叶いますように、と調理員さんたちが心を込めて作ってくれます。



ようか ねんせい しゅん 2年生とうもろこしの皮むき体験

2年生が、旬のとうもろこしについて学習してから、全校分のとうもろこしの皮むきをします。むいたとうもろこしは給食室で茹でてその日の給食で食べます。甘くて水分が多く、みずみずしい旬のとうもろこしを味わってください。



給食で使用している主な食材の産地について

(2026年6月1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	茨城	もやし	栃木
牛乳	千葉	キャベツ	千葉(銚子) 茨城 群馬	ねぎ	茨城 千葉(匝瑳)
パン(小麦)	北海道 埼玉 千葉	だいこん	千葉 北海道	ズッキーニ	千葉(旭市)
豚肉	千葉	にんじん	千葉(千葉市 幕張 銚子) 千葉	トマト	千葉
鶏肉	岩手 鹿児島	ブロッコリー	福島 北海道	なす	群馬 栃木
たまご	千葉	セロリ	長野	きゅうり	埼玉 福島
生揚げ	千葉(香取)	じゃがいも	千葉(姉ヶ崎 千葉市) 長崎 鹿児島	メロン	茨城
こまつな	千葉(千葉市 船橋) 千葉 茨城	にら	千葉(山武)	パインアップル	フィリピン
ほうれんそう	栃木	レタス	長野	バナナ	フィリピン
にんにく	青森	たまねぎ	千葉(白子 大網) 栃木	オレンジ	アメリカ
しょうが	高知	いんげん	千葉		
ごぼう	青森	えのきたけ	新潟 長野		



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくってくださいね。

