



給食だより



夏休みも終わり、学校生活が再開しました。

千葉市立越智小学校

令和7年9月

9月1日は“防災の日”です。約100年前の1923年9月1日、関東大震災という大きな被害をもたらした地震がありました。日ごろから防災の意識を高く持ち、備蓄食品を用意したり、家族でもしもの時のために話し合ったりしていただきたいと思います。



熱中症の予防には、特に朝ご飯が大事です



私たちの体は午前8時ごろにコルチゾールというホルモンが出て、脳や体のほらたきを活発にしてくれています。その時間帯は気温も上昇して、子どもたちの活動も盛んになり、午前中はエネルギーがたくさん必要となります。このとき、体に十分なエネルギーと水分がなければ、暑さに負けて、熱中症になってしまうのです。つまり、朝ご飯をしっかり食べることが、熱中症予防につながるということです。

1食当たり約300mLもの水分が含まれている

また、水分補給というと、どうしても飲み物をとることばかりに目がいてしまいませんか？



水分補給の基本は、食事から水分をとることが大原則です。1日に必要な水分の半分は食事から、半分は飲み水からと考えましょう。ごはん、みそ汁、目玉焼き、サラダの朝ご飯からは、約360mLの水分が取れます。もし朝ご飯を抜いてしまうと、これだけの水分が取れなくなってしまいます。食事からとった水分は、ゆっくりと体に吸収されるためお腹への負担も少なく、長く体にとどまります。

給食レシピ



朝ご飯にもおすすめ☆ほうれんそうのミルクスープ(4人分)

材料

ベーコン・・・2枚
たまねぎ・・・1/4個スライス
じゃがいも・・・1個いちよう切り
ほうれん草・・・1/2袋 ざく切り
ホールコーン・・・おおよそ2
コンソメ、塩こしょう・・・少々

作り方

- ① 鍋に油をしいてあたため、ベーコンを炒める
- ② たまねぎ、じゃがいもを炒めて水200mLを入れる
- ③ じゃがいもが柔らかくなったらコーン、ほうれん草を入れる
- ④ 牛乳200mLを入れ、調味料で味を整える



寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



スマホやゲームは、
ほどほどに。睡眠
時間をしっかりと
確保しましょう！



7月8日に2年生がとうもろこしの皮むき体験をしました

朝学習の時間に図書館指導の中村先生に『とうもろこしちゃんのながいかみ』を読んでもらいました。そのあと、とうもろこしの旬やひげについてクイズで学び、皮むきをしました。細かいひげの一つ一つをとりながら、丁寧にむきました。とうもろこしは収穫してからすぐ調理しないとどんどんおいしさが逃げて行ってしまいます。むいてからすぐに給食室でゆでて、みなさんの給食にだしました。

ふだんはとうもろこしが苦手な人も、食べることができたようです。

給食で使用している主な食材の産地について
(2025年7月1日-7月17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	にがうり	群馬
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	ごぼう	青森	しょうが	高知
豚肉	千葉	にんじん	千葉（八千代）	ねぎ	茨城
鶏肉	鹿児島 岩手	ブロッコリー	北海道	えのき	新潟
たまご	千葉	とうもろこし	千葉（千葉市）	さやえんどう	宮崎
生揚げ	千葉（香取）	じゃがいも	長崎	メロン	千葉（飯岡）
油揚げ	群馬	なめこ	千葉（君津市）	オレンジ	アメリカ
こんにゃく	千葉（八街）	こねぎ	静岡	ほうれんそう	千葉（香取） 栃木
こまつな	千葉（船橋）	はくさい	茨城	きゅうり	福島
たまねぎ	千葉 兵庫 富山	にら	茨城 栃木	すいか	千葉（姉ヶ崎）
ズッキーニ レタス	長野	なす	群馬	パインアップル バナナ	フィリピン