

7月食育だより

令和7年度 7月号
調布市立富士見台小学校

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

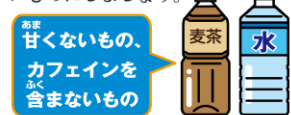
◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどが渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



カルシウムの多い食品

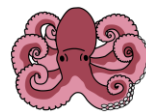


◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



今月の献立紹介

1日(火)「半夏生」(はんげしょう)



半夏生(はんげしょう)とは、夏至から数えて11日目にあたる7月2日頃(今年は1日)のことをいいます。関西地方では、豊作を祈って「たこ」を食べる習慣があります。これは、作物がタコの足ののように、大地にしっかりと根を張ることを祈願するといった意味が込められているそうです。

7/7七夕「そうめん」に込める願い

7日(月)「七夕」



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」(さくべい)というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



「索餅」(さくべい)

17日(木)「リザーブ給食」トッピングとアイスを食べよう



1学期最後の給食は、カレーのトッピングとアイス3種類から食べたいものを選びリザーブ給食です。トッピングは、「ヒレカツ」または「からあげ」から1つ、アイスは「ガリガリくんソーダ」または「バニラアイス」または「みかんシャーベット」から1つを選びます。

★1年生とうもろこしの皮むき★

6月23日(月)に給食で提供した「ゆでとうもろこし」は、1年生が皮むきを手伝ってくれました！はじめに、とうもろこしの実や皮、ひげなどを観察しながら絵をかいて、皮むきをしてくれました。とうもろこしの「ひげ」もきれいにとってくれて助かりました。



★2年生えだまめのさやもぎ★

6月25日(水)に給食で提供した「えだまめ」は、農家さんがさや付きのまま届けてくれた調布市で育った枝豆です。2年生が一つ一つやさしく枝からとってくれました！葉っぱの形や実の色、実の数を数えながら観察しました。甘くて新鮮な枝豆を、給食でおいしくいただきました。



★保護者の方へ ～夏休み親子料理教室～



「木島平村産の野菜をたくさん使った給食のメニューをつくろう」
対象 市内在住小学3年生から中学3年生とその保護者(2人1組)
日時 8月5日(火)～8月8日(金) 午前10時～
申込方法等、詳細は市報ちょうふ7月5日号をご覧ください。
(市のHPからもご覧になれます。)