

給食だより7月号

北区立王子第一小学校
令和8年 7月号
栄 養 士

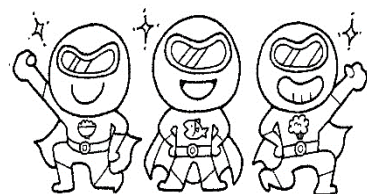
蒸し暑い日が続き、いよいよ本格的な夏の到来です。暑さに負けないためには、食生活が重要です。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。しっかりと水分補給をして暑い夏を元気に乗り切りましょう。

えだまめ 枝豆のさやとりをしました

6月8日（月）に、3年生が枝豆のさやとりを行いました。王子第一小学校全員のさやとりをするのを伝えると、顔が引き締まり一生懸命取り組む姿が見られました。給食の時間には、「苦手だけど食べてみたら美味しかった！」という声も聞くことができました。



夏野菜を食べよう！

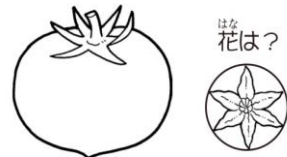


きゅうり



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

トマト



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がたっぷり。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

なす



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。

とうもろこし



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

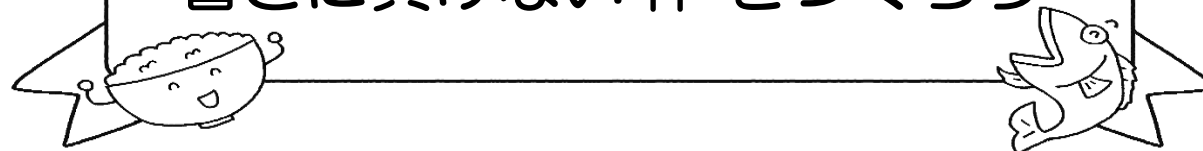
えだまめ



乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

7月の給食目標

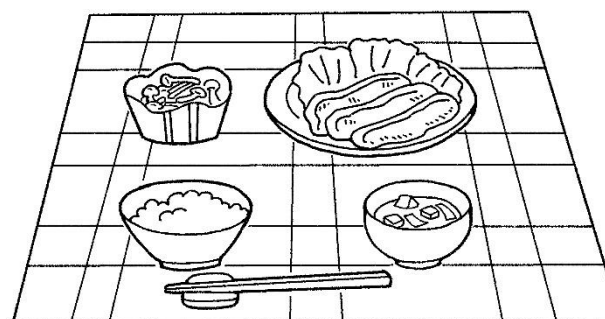
暑さに負けない体をつくろう



夏は暑さに負けて夏バテを起こしやすくなります。食欲がなくなり、食生活が偏りがちです。食べやすいめん類には夏野菜やお肉、卵などを追加して栄養バランスに気を付けるようにしましょう。

献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



献立をたてる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。品数にこだわらず、主食や汁物に具をたくさん使うことでも栄養を補うことができます。

成長期に大切な

たんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事に取り入れましょう。

7月の献立

3日（金）「たこめし」

兵庫県の郷土料理であるたこめしを作ります。たこは、6月から8月にかけて旬を迎えます。また2日（木）は、半夏生です。半夏生の頃には、たこを食べて豊作を願います。

7日（火）七夕献立「オクラのおかか和え」「七夕汁」

オクラを使ったおかか和え、そうめんや星の形をしたおふを使った七夕汁を出します。

15日（水）「蒸しとうもろこし」

2年生が王一小630人分のとうもろこしの皮むきをします。採りたてのとうもろこしはとっても甘く美味しいです。