

# 7月給食だより

【問い合わせ】  
みんなのくるりんキッチン  
西福野場  
☎ 042-529-3511

夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。食育の授業や、給食時間の訪問で学校を訪れると、暑さに関係なく、子どもたちは元気いっぱい迎えてくれます。

1年生の食育の授業では、「みんなの給食」をテーマに、給食を作っている様子を伝えています。みんなのくるりんキッチンの様子を話すと、調理用の大きな機械や器具の話に興味津々で聞いてくれます。また、教室での給食の準備については、手洗いの仕方や白衣の正しい着方を得意げに教えてくれました。2年生の授業では、「バランスのよい食事を考えよう」をテーマにお話しします。食べ物のはたらきを知ると「嫌いでも食べる」と言ってくれました。

また、給食の時間にクラスを訪問すると、どの学年でも「全部食べてるよ」「嫌いなものが出た」「いつもおいしい」など、毎日の給食の様子や感想を報告してくれるので、とても参考になります。

今後も、色々な機会を活用して、子どもたちに給食に関する話を伝えていくとともに、立川産の旬の野菜など、季節に合わせた食材を給食に取り入れ、おいしい給食を通じて子どもたちの食体験が豊かになるように取り組んでいきます。



## 夏バテしていませんか？

暑くて食欲がなくなったり、疲れやすくなったりしていませんか？暑さが厳しいこの季節、夏バテにならないように気をつけましょう。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

### 朝ごはんをしっかり食べよう



◆夜ふかしせず、早めに布団に入りましょう。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。

### 冷たいもの・甘いものに注意



◆胃に負担がかかるので、冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。日常的な飲み物として望ましいのは、水や麦茶などです。ジュースやスポーツ飲料は糖分が多く含まれているので、たくさん飲むのは控えましょう。

### 夏野菜を食べよう

◆夏が旬の野菜は、豊富なビタミン類や水分が含まれています。栄養価も高く、おいしいので積極的に食べましょう。



参考：学校給食 2025年6月号(全国学校給食協会)  
給食&食育だよりセレクトブック(少年写真新聞社)

## 今月の注目!ベジタブル トマト

リコピンという赤い色素成分を多く含むトマト。今では赤以外にも黄色や紫など、様々な色のトマトの種類があります。

トマトは、魚や昆布など日本の伝統的なだしとうま味成分(グルタミン酸)も多く含まれています。そのため、日本ではだしのきいたみそ汁が家庭の味ですが、イタリアではトマトを使った料理だそうです。

1年中出回っているトマトですが、夏のトマトは一番おいしく、栄養価も高いので、ぜひ味わってください。

### 【7月の給食】

- ・トマト入りサンラータン
- ・ひき肉と夏野菜のラタトゥイユ
- ・立川トマトのナポリタン
- ・チキンとトマトのカレーライス

7月はトマトの料理が4回登場します！  
献立表で『ベジばくスタンプ』をさがしてみよう♪



参考：給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑

## としよ給食

### 「ドーナツペンタくん」より “ドーナツ”が登場します！

移動販売車でドーナツ屋さんを開く、ペンギンのペンタくん。頭にかぶったふっくらドーナツがトレードマークです。

あげたてのドーナツが自慢のペンタくんのお店に集まってきた、たくさんのお客さんたち。ライオンさんからのリクエストが、「あのさ、ぼくのかおのドーナツつくってよ」というのですが……。

作・絵：柴田ケイコ  
出版社：白泉社

参考：白泉社



## ～ キムたくごはん ～

### 材料 (4人分)

米	2合
薄切り豚バラ肉	60g
白菜キムチ	60g
こいくちしょうゆ	小さじ1/4
※日本酒	小さじ1
※みりん	小さじ2/3
たくあん漬(せん切り)	60g
サラダ油	小さじ1

### Let's cook!

- ① 米を普通の水加減で炊く。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉の色が変わるまで炒める。キムチを加えて炒め、※を加えて調味する。
- ③ ②にたくあんを加えさらに炒める。

## おすすめ給食レシピ