

7月 給食だより

座間市立相武台東小学校 給食室より

気温の高い日が続いていますね。直射日光に当たっているだけでも体力は消耗します。外出時は帽子をかぶり、こまめな水分補給などが大切です。

また、夏バテにも注意が必要です。夏バテとは暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることを言います。残りの1学期の学校生活も元気に過ごしていきましょう！

ねっちゅうしょう よぼう すいぶんほきゅう 熱中症を予防する水分補給のポイント

私たちの体は約60%が水分です。「のどが渇いた」と感じたときには、体はすでに水分不足になっています。汗と一緒にナトリウムなどのミネラルも失われるので、水分補給が大切です。スポーツ飲料には、ミネラルが含まれていますが、砂糖もたくさん使われているそうです。飲み過ぎには注意し、激しい運動をした時以外は、水やお茶を飲むようにしましょう！

また、食事からも水分をとることができます！給食にもでる味噌汁やスープなどの汁物は具材から、ミネラルやビタミンを一緒にとることができます。

毎日暑い日が続きますが、食事をしっかりとりましょう！



がっこうきゅうしょくゆめ ほしゅう かながわ学校給食夢コンテスト 募集について

日頃より学校給食に対し、ご理解とご協力していただきましてありがとうございます。

学校と家庭との連携を深める活動の一環として、神奈川県教育委員会で「学校給食夢コンテスト」を今年も実施しています。「給食でこんなメニューがあったらいいな」をテーマに児童からメニューを募集します。

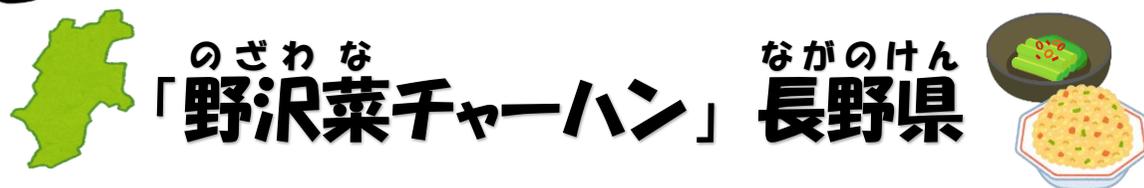
希望がありましたら応募用紙をお渡しします。期日までに提出をお願いいたします。

☆提出期限：令和7年8月29日（金）

☆提出先：担任または栄養士まで



にほん きのょうどりょうり し 日本の郷土料理を知ろう！



野沢菜は、長野県の野沢温泉村でつくられたことから名が付いた漬け菜です。今から約270年前、野沢温泉村の和尚さんが京都からカブの種を持ち帰り育てたところ、突然変異で違う野菜が育ちました。これが、野沢菜の発祥だと伝えられています。

野沢菜は、生で食べる他に漬物にした「野沢菜漬け」や炒め物・おにぎりの具・納豆の薬味などの色々な食べ方があります。

給食では、「野沢菜チャーハン」として16日（水）1学期給食最終日に登場します！



「かぼちゃ」

「かぼちゃ」は夏野菜のひとつです。カンボジアから日本に伝わりました。名前の由来は、カンボジアをカンボチャと言っているうちに「かぼちゃ」になったそうです。

「かぼちゃ」には、目の働きを助け疲労回復の効果があるビタミンAとおなかの掃除をしてくれる食物繊維が豊富に含まれています。

給食では、座間市でとれた「かぼちゃ」を使い夏野菜カレーを作ります。



なつやさい 「夏野菜」

「夏野菜」とは、夏に旬を迎える野菜のことを言います。トマト・きゅうり・かぼちゃ・ナス・ズッキーニ・オクラ・ピーマン・とうもろこし、などたくさんの種類があります。

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあるそうなので、夏バテや熱中症予防に効果的です。

また、夏の日差しをたくさん浴びて育てたので、体の調子を整えるビタミンも豊富です。

給食でも登場するので探してみてください！