令和５年７月１日
渋谷区立加計塚小学校
校長　　小山　努
栄養職員　山口　華奈

7月 給食だより

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

献立について

７月の給食は旬の野菜（きゅうり・トマト・とうもろこし・枝豆・なす・ズッキーニ・スイカ・オクラ）を使ったメニューがたくさんあります。疲れを吹き飛ばすメニューや食欲が落ちてもさっぱり食べられるメニューがポイントです！

7/10　冷やし中華そば

7/12　豚しゃぶサラダ

7/13　うなぎのちらしごはん

7/30が土用の丑の日ですが、夏休みに入ってしまうため7/13にうなぎを使用した献立を入れました。うなぎにはビタミンAやビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。夏バテ防止にはピッタリの食材です。

7月7日は七夕

七夕は彦星と織姫の２人が年に一度だけ７月７日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

渋谷
ワンダフル給食プロジェクト
Shibuya Wonderful School Lunch Project

YouTube

「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」
動画がアップされています！

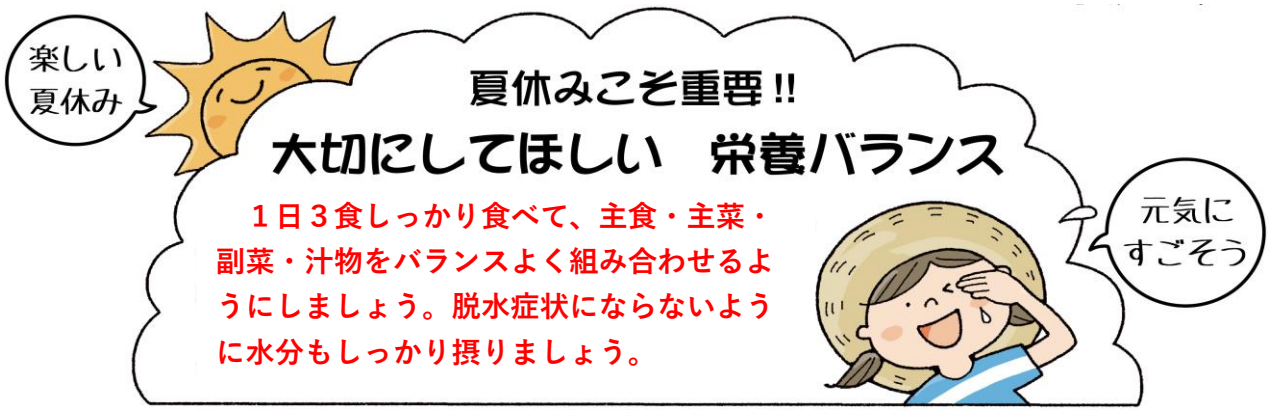
７月１１日（火）

- ロモサルタード
- キヌアのサラダ
- 牛乳

▼７月のワンダフル給食はペルー料理です。ロモサルタードはペルーの伝統的な料理の一つで、牛肉と野菜の炒め物です。

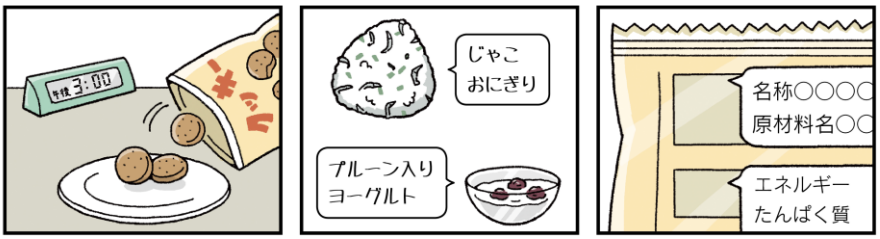
★ロモ(Lomo)＝牛肉

★サルタード(Saltado)＝炒め料理



子供がおやつに何を食べているか
知っていますか？

子供がおやつに好きなだけお菓子を食べていたり、お小遣いで自由に買い食いしたりしていませんか？そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子供がおやつに何を食べているかを把握するようにしましょう。



食育授業

６月に各学年食育の授業がありました。
内容はこちらです。

１年生　▼とうもろこしの皮むき

→６月１９日の給食で提供

２年生　▼「おやおやもったいない」紙芝居
→食材の大切さを知ってもらう
▼おはしマナー教室
→正しいおはしの持ち方を学ぶ

３年生　▼大切な人に食べてほしいアイディア弁当

４年生　▼大切な人に食べてほしいアイディア弁当
→優秀作品を給食で提供予定

５年生　▼３色そろえて元気もりもり朝ごはん

６年生　▼３色そろえて元気もりもり朝ごはん
→優秀作品を給食で提供予定

３年生～６年生は毎年夏休み期間に渋谷区が区内在住・在学の小学生・中学生を対象に開催している「健康づくりレシピコンテスト」の過去の応募内容をみなさんに考えてもらいました。
栄養士が内容を確認し優秀なレシピを今後の給食で提供する予定です。

今年度も夏休み期間に「健康づくりレシピコンテスト」が開催される予定なのでみなさんぜひ応募してみましょう。
※応募していただいた方には参加賞があります。

詳しくはこちら