

令和6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なり、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！

7/9 夏野菜カレー

7/17 冷やし中華

7/19 うなぎのひつまぶし

7/24が土用の丑の日ですが、夏休みに入ってしまうため7/19にうなぎを使用した給食です。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。みなさんが元気に夏休みを過ごせますように♪

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。





【新たな料理・味・食材との出会い】
【新しい食への挑戦】

「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18日（木）

- ・ コーンピラフ
- ・ ラタトゥイユ&フライ
- ・ フルーツポンチ
- ・ 牛乳

服部栄養専門学校のシェフと全校の栄養士がレシピの試食を行い、分量の調整をして提供しています。

シェフの**思い**が詰まったワンダフル給食をお楽しみください♪



楽しい夏休み

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい **栄養バランス**

1日3食しっかり食べて、主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく組み合わせるようにしましょう。脱水症状にならないように水分もしっかり摂りましょう。

元気にすごそう

食育授業



7月に食育の授業があります。

1年生 ▼とうもろこしの皮むき

→7月12日の給食で提供

