

給食だより



令和 7年 6月 30日

座間市立ひばりが丘小学校

校長 小宮 美紀

夏が近づき、蒸し暑い日が続いています。梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。この時期は、体が暑さに慣れていないので特に熱中症などへの注意が必要です。こまめな水分補給とバランスのよい食事をしっかりとって、暑さに負けない体を作りましょう。

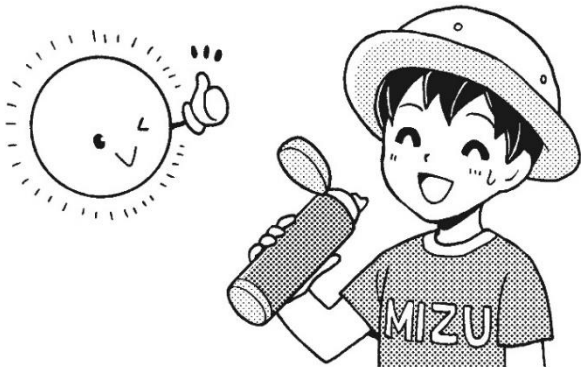
生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。

こまめな水分補給と共に、食事もしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

かながわ産品学校給食デーを実施しました！



《 6月13日の献立 》

- ・ きな粉あげパン ・ 牛乳
- ・ みそスープ ・ S G ポンチ

湘南ゴールド

私たちが住んでいる神奈川県は、海や山や畑があり水産物や農産物などがたくさんとれるすばらしい県です。6月13日（金）をかながわ産品学校給食デーとし、この日の 給食の材料は、神奈川県・座間市産のものを多く使用して給食を作り、提供しました。

神奈川県産……豚肉、牛乳、みかん缶詰、湘南ゴールドゼリー

座間市産……キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、人参、きな粉、手作り味噌

給食のお手伝いをしてもらいました！



給食では、地消地産を目指す他、季節のおいしい食べ物を味わってもらえるよう、献立を考えています。6月23日(月)は、座間産のもぎたて“とうもろこし”を取り入れ、農家の糟谷さんをお招きして説明をしていただきました。また、1年生に皮むきを手伝ってもらいました。皮むきしたとうもろこしは、すぐに給食室で洗い、大釜で蒸し上げました。そして、全校児童がその日の給食で味わいました。

ぜひ御家庭でも野菜の皮をむく、材料を切る、炒めるなど料理のお手伝いをさせてあげてください。子どもたちにとって新しい発見、経験の場となり、食への関心につながるきっかけとなります。



↑ 皮むきをしている様子

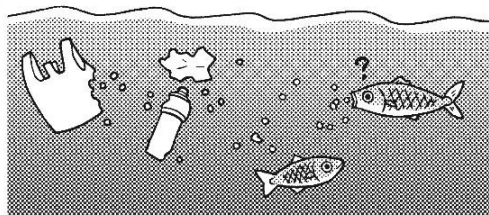


↑ 6月23日の給食



↑ 農家の糟谷直宏さん

海を汚す プラスチックごみ



プラスチックごみが海に流れると、破片を食べた魚を通じて有害物質が人体に蓄積するおそれもあります。エコバッグや水筒を使い、プラスチックごみを減らしましょう。



7月7日は七夕です☆

七夕の行事食といえば「そうめん」です。これは、織姫の織る「糸」や「天の川」にちなんでいるそうです。ひばりが丘小学校では7日（月）にそうめんを使用した「そうめん汁」を提供します。御家庭でも具たくさんのでそうめんを作ってみてはいかがでしょうか。

