

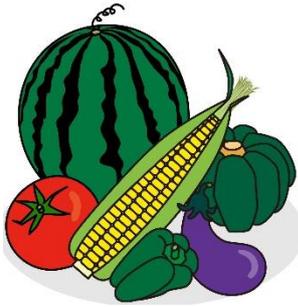


# 7月給食だより

2025

小美玉学校給食センター

7月になりましたが、暑さで疲れていませんか？この先も暑い日はまだまだ続きます。体調を崩さないためには、夜はしっかりと寝て休養し、1日3食きちんと食事をするのが大切です。給食も好き嫌いせずになるべく残さないように食べ、暑さに負けない体を作りましょう。



## なつ夏だ！

## なつやさい 夏野菜を食べよう！

夏にたくさん出回る「夏野菜」はその名の通り夏に美味しくなる野菜です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、水分が豊富に含まれているものも多く、体の中を冷やす働きがあります。また、汗と一緒に体外に流れ出てしまう「ミネラル」もたっぷり含まれています。

きゅうりやトマトなど、そのまま簡単に食べられるものもあります。冷蔵庫でよく冷やしておいて、おやつに食べるのもオススメです。

給食では食育の一環として、6月～3月に小美玉市認定農業者協議会に所属する、認定農業者さんから仕入れた地場産物を使用した給食を提供します。



## 小美玉市の認定農業者を紹介します！

岡野さんは花野井地区を中心に複数の野菜を栽培しています。農作物に与える薬の量を減らし、食べる人が安全に口にできるように日々試行錯誤を重ねています。「頑張って作った小松菜を食べてもらって、農業に興味を持ってもらえたら嬉しいです！」と話していました。暑さに負けず元気に育った小松菜を、中学校は8日（火）、幼稚園・小学校は9日（水）に「小松菜のおひたし」で提供します。



小松菜生産者  
岡野圭祐さん

### 農業について知ろう！

#### ～小松菜の生産量について～

小松菜は江戸時代に小松川（今の東京都江戸川区）で栽培されていたことから、小松菜と呼ばれるようになりました。今は小松菜は茨城県でたくさん作られていて、生産量は日本一です。小美玉市でも多く作られています。茨城県の気候と土壌が小松菜の生産に向いているそうです。

# しょくいく 食育コラム ～暑さに負けない食生活をしよう～

学校に行かない日が続くと、食事や生活のリズムが乱れてしまうことがあります。そしてそれは夏バテの原因につながります。夏休みには、次のようなことに気を付けて過ごしましょう。

## 1 朝ごはんを欠かさず食べる



朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるために欠かせない食事です。夏休みだからといって遅くまで寝ているのではなく、毎朝決まった時間に起きて、朝ごはんを食べるようにしましょう。給食のように、主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを食べることで、1日の活動に必要な栄養素をしっかりと補充することができますよ。

## 2 こまめに水分補給をする

熱中症予防のために、こまめに水分をとることが呼びかけられています。みなさんは、何を飲んでいますか？スポーツドリンクや清涼飲料水など、飲み物の種類によっては、砂糖がたくさん入っているものがあるため注意が必要です。また、お茶などに多く含まれるカフェインには、体の水分を外に出す働きがあるため、飲んでもその分外出てしまいます。普段の水分補給には、麦茶や水がオススメです。



あま 甘くないもの、  
カフェインを  
ふく 含まないもの



## 3 おやつとり方に気をつける

甘いものやお菓子だけがおやつではありません。おやつは、食事ではとりきれない栄養素を補うための、食事の一部です。夏の果物は水分を多く含んでいるため、夏のおやつにとってもオススメです。アイスやかき氷など冷たいものを食べすぎると、お腹や体が冷え過ぎて、腹痛などの原因にもなってしまいます。



## 4 「カルシウム」を意識してとる

カルシウムは、毎日しっかりとりたい栄養素ですが、給食がない日は摂取量が不足する傾向があります。将来の自分自身が丈夫な骨でいられるように、成長期の今のうちから、食事やおやつに牛乳を飲むなど、毎日カルシウムをとる習慣をつけるようにしましょう。乳製品以外にもカルシウムが多い食品があります。積極的に食生活に取り入れましょう。

**カルシウムの多い食品**

- ヨーグルト
- 牛乳
- チーズ
- こまな小松菜
- 小魚
- 干しえび
- きりぼ 切干大根
- 豆腐
- ひじき

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

- きくらげ
- いわし
- ほししいたけ
- さけ