

# がつきゅうしょく 7月給食だより



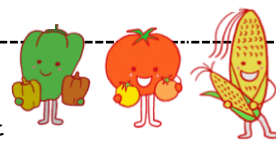
れいわ ねん がつごう  
令和8年7月号  
しながわくりついとがくえん  
品川区立伊藤学園

あと数週間で1学期も終わり、夏休みが始まります。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能が低下し、食欲もなくなりがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることを心がけ、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとるようにし、楽しい夏休みを迎えましょう。

## ～ 7月の献立より ～

### ☆夏野菜献立（8日）

なすやピーマン、かぼちゃなど、夏が旬の野菜がたっぷりに入ったカレーライスを作ります。さらに、1年生がとうもろこしの皮むき体験をし、そのとうもろこしを給食室で茹でます。



### ☆9年生リクエスト給食（14日）

伊藤学園では、保健給食委員会を中心にリクエスト給食を行っています。7月は9年生が投票し、第一位は「ジャージャーメン、スパイシーポテト、かきたまスープ」でした。

## ★「おやつ」のとり方について考えましょう！

おやつの「やつ」は、午後2時から4時頃までの時刻をさす「八つ時」に由来する言葉です。昔の人がこの時間に軽い食事をしたことから、食事の間にとる間食が「おやつ」と呼ばれるようになりました。間食は小さな子どもや食の細かい人、スポーツをする人などには栄養を補給する「補食」の意味がありますが、みなさんにとっての「おやつ」は生活の楽しみになっていますね。朝・昼・夕の食事をとった上で、以下の4つのポイントに気を付けながら上手にとりましょう。

### 時間を決めて食べよう！

●不規則にだらだらと食べていると食事がとれなくなったり、むし歯の原因になります。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

### 栄養のバランスも考えよう！

●「さとう・あぶら・塩」。これらが多い甘いお菓子やスナック類をとりすぎないようにしましょう。牛乳・乳製品や果物・ナッツ類などカルシウムやビタミン類の多い食品をとり入れましょう。

### 量を決めて食べよう！

●好きなだけ食べていては、おやつだけで満腹になり、肝心のご飯やおかずが食べられなくなります。小皿にとり分けるなど量を決めて食べましょう。

### 手作りおやつにもチャレンジ！

●おにぎりやバナナ、チーズ、えだまめやふかしもち、ゆでたとうもろこしなども立派なおやつです。子どもでも作れそうな簡単なおやつを一緒に作って食べれば、楽しいおやつタイムになりますね。



★間食（おやつ）でとるエネルギーは、1日に必要なエネルギー量の10～15%が適当とされており、大体、180～200kcalくらいが望ましい量です。

★市販品を利用するときは、袋やパッケージにある食品表示をお子さんと一緒に見るのもおすすめです。自分が食べている食品の情報を読み取り、確認することは、子どもの『食の自己管理能力』を高めます。



## ★1年生がグリーンピースのさやむき体験をしました！

5月27日に1年生がグリーンピースのさやむき体験をしました。当日は栄養士からグリーンピースについての話を聞き、実際にさやをむきました。さやに入った状態のグリーンピースを見るのが初めての児童も多かったです。むいたグリーンピースは給食室に渡し、グリーンピースごはんを作っていたきました。生のグリーンピースの風味とプチプチとした食感を楽しみながら、給食の時間においしくいただきました。



きれいに  
むけたよ！