



令和7年6月27日
 小金井市立南小学校
 校長 檀原 延和

日ごとに増していく暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。こまめに水分をとり、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜更かしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活のリズムが崩れやすくなります。学校がある時と同じよう



プールの日はあさごはんを
 しっかりたべましょう！



1日(火) 大澤農園直送!!ゆでとうもろこし

2年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます。小金井市内の大澤農園で採れた新鮮なとうもろこしを使う予定です。とうもろこしは鮮度が命!! 採れたての甘〜い味を食べられるチャンスです。

貴重な旬の味、感謝しておいしくいただきますよ!



ぐんぐん
 育っています

4日(金) 冬瓜と鶏団子のふわふわスープ

冬の瓜と書いて“とうがん”と読みます。漢字を読むと冬の野菜のようですが、夏が旬の食べ物です。冬まで保管できることからこの名前がつけました♪

冬瓜は体を冷やしてくれる作用があるので、暑い時期にピッタリです。

7日(月) 七夕献立

年に一度の七夕をお祝いして“七夕ちらし”と、“七夕汁”を作ります。“七夕ちらし”には星形にくり抜いた人参を飾り、星空をイメージしたお寿司に仕上げます。“七夕汁”は天の川に見立てたそうめん、短冊に見立てた人参、笹の葉に見立てたきゅうり、星形のかまぼこを入れて、七夕の物語を再現します。お星さまいっぱい献立です。

14日(月) 飲み物セレクト

ウィンナーとしそ、チーズを春巻きの皮に巻いて揚げた新メニュー♪お楽しみとして、飲み物セレクトを用意しました♪今回は2種類の飲み物から選んでもらいます!お楽しみに♪



6月号のこたえ

Q1

Q2:②

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

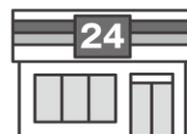
● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品 	果物
-------------------	---------------



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食 おにぎり、そば、パン 	+	主菜 冷ややっこ、焼き魚、からあげ、ゆで卵 	+	副菜 サラダ、煮物、スープ(ミネストローネ)
-----------------------------	---	-------------------------------------	---	--------------------------------------

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせあったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華 中華めん(主食) ハム・卵(主菜) きゅうり・トマト(副菜)	卵サンド パン(主食) 卵(主菜)	副菜を追加!
--	--------------------------------	--------

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満/2g未満	2.5g未満