



# 7月給食だより

令和5年6月30日  
小金井市立東中学校



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



### 夏を元気に過ごすには

#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

##### ビタミンB1

##### ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

#### こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

## 7/7 七夕「そうめん」に込める願い



索餅

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります!



# 給食でお世話になっている大澤農園さんの畑を見学させていただきました🍁

畑の場所 …小金井市貫井南町（南中学校の近く）

作っている野菜…とうもろこし、じゃがいも、なす、きゅうり、トマト、大根、白菜、人参等

## とうもろこし



大澤農園さんには、市立小中学校の全校分のとうもろこしを毎年育てていただいています。

今年の品種は、甘い“おひさまコーン”です。

1400平米の畑でたくさんのおひさまコーンを育てているため、管理も大変です。水やりや追肥を工夫したり、苗が倒れないように支柱とテープで固定したり…。

台風の影響で倒れてしまった苗もあったそうです。大澤さんの苦労や愛情に感謝して、いただきたいですね！

## ☆7月東中の給食にも登場します☆

### なす



病気予防に根元にニラを植えています。  
麻婆なす・味噌炒め等に使用します。

### きゅうり



色が濃くて香りが良いです。  
和え物・サラダに使用します。

### じゃがいも



品種はピルカ・キタアカリ・とうや。  
粉ふき芋・肉じゃが等に使用します。

おのさわしゆき  
大澤利之さん

きり  
桜さん



## ☆インタビュー☆

### とうもろこしを育てる魅力や、やいがいを感じることは何ですか？

うちで作る野菜の中で一番甘いです。

子供たちに、「給食で食べた」「おいしかった」と教えてもらったことです。

### 小金井市の子どもたちへメッセージをお願いします。

おいしい野菜を作るためにがんばっています。  
好き嫌いせずなんでも食べてください！