



令和7年7月4日 発行
座間市立座間小学校
給食室より



蒸し蒸しと暑い日が続き、半袖で過ごすことが多くなりました。2週間後の夏休みを楽しみにしている子どもたちも多いことでしょう。みなさん最近、食欲が落ちてきていませんか？暑さに負けず、毎日元気で過ごせるように水分補給や食事に気を配りましょう！

夏休みを元気にすごす食生活のポイント

もう少しで夏休みですね！夏休みを元気に過ごすための食生活のポイントとして、基本は一日3食、決まった時間に栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。特に朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。また、夏はどうしても冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。冷たいものを取りすぎないように注意しましょう。熱中症予防のためにも、適度な水分補給が欠かせません。少量をこまめにとるようにしましょう。そして、野菜も毎回の食事でするように心がけましょう。



野菜を毎食きちんと
とろう！



適度な水分補給
をする



1日3食を
きちんと食べる



冷たいものの
とりすぎに注意

糖分の とりすぎに 注意

間食に甘いものや冷たいものをたくさん食べてしまうと、おなかがいっぱいになり、夕食が食べられなくなってしまいます。間食を食べるときは量と時間を決めましょう。また、不足しがちなカルシウムや食物繊維などが補えるものを選びましょう。



注意

ペットボトルの 持ち歩き！！

暑い夏、水筒がわりペットボトルの飲み物を持ち歩く人もいます。しかし、ペットボトルに口を付けて飲むことで、ボトル内に雑菌が混ざり、気温の高さのために菌が繁殖しやすくなります。長時間持ち歩かない、早めに飲み切るなどを心がけましょう。



～「かながわ学校給食夢コンテスト」の募集について～

日頃より学校給食に対し、ご理解とご協力をいただきましてありがとうございます。
学校と家庭との連携を深める活動の一環として、神奈川県教育委員会で「学校給食夢コンテスト」を今年も実施しています。「給食でこんなメニューがあったらいいな」をテーマに[児童からメニューを募集](#)しますので、希望がありましたら応募用紙をお渡しします。その応募用紙に記入し、ご応募ください。
※応募用紙は理科室前廊下にあります。

☆提出期限: **令和7年7月18日(金)**※終業式まで

☆提出先: 担任または栄養士



にほん きょうどりょうり し 日本の郷土料理を知ろう

ながのけん のざわな 7月 長野県「野沢菜チャーハン」

今月は「野沢菜チャーハン」についてです。「野沢菜」は、長野県の野沢温泉村で作られてきたことから名前が付いた漬物です。今から約270年前、野沢温泉の和尚さんが、京都からカブの種を持ち帰って育てたら、突然変異で違う野菜に育ったのが「野沢菜」の発祥と伝えられています。漬けたものはそのまま食べるほかに、あっさりとした味なので、炒め物・チャーハン・おにぎりの具・納豆の薬味などいろいろな食べ方ができます。



つけもの
漬物

ぐうぜん のざわな
偶然できた「野沢菜」

