



給食だより

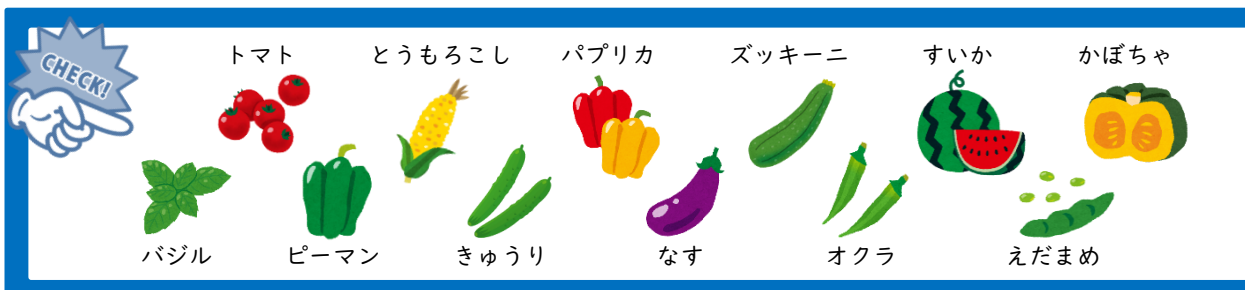
令和8年6月30日
新宿区立四谷小学校

★7月の給食目標「暑さに負けない食事をしよう」

7月の給食は、暑さに負けず元気に過ごすための工夫が盛りだくさんです。暑い時期ならではの工夫を3つ紹介します。ぜひ夏休み中の食生活にも取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

旬の食材で水分と栄養を補給！

夏野菜には水分やカリウムが多く含まれています。汗をかいて不足しがちな水分を補給するだけでなく、体にこもった熱を外に逃がしてくれます。ビタミンCやカロテンを多く含むものもあり、強い日差しから受けた肌のダメージを回復してくれます。



スパイス、香味野菜で食欲アップ！

カレー粉やとうがらし、こしょうなどのスパイス、にんにく、しょうが、ねぎ、青じそなどの香味野菜、バジルなどのハーブには食欲アップ効果があります。



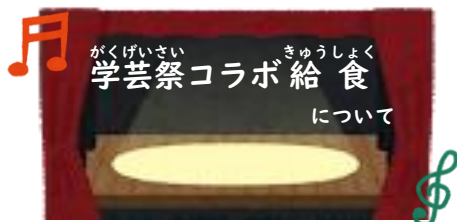
- ★8日(水) きのこのペペロンチーノ
- ★11日(土) ごろごろ肉の夏野菜カレーライス
バジルドレッシングサラダ
- ★14日(火) 厚揚げ入り豚キムチ丼

食べやすい味付け、食材で一工夫！

お酢を使ってさっぱりとした味付けにしたり、つるっとした食感で食べやすい食材を取り入れることで、食欲が落ちた時でも食べやすくなります。



- ★1日(水) くじらぐもスープ(ワントンスープ)
- ★2日(木) 冷やし中華
- ★7日(火) 七夕そうめん汁
- ★10日(金) プーさんのはちみつレモントースト
- ★14日(火) 春雨サラダ



7月10日(金)、11日(土)は学芸祭です。給食室から応援の気持ちを込めて、各学年と吹奏楽団の発表内容にあわせた料理を作ります。くわしくは、当日の「もぐもぐつうしん」を読んでください。本番まであと少し、体調を整えて、練習をがんばりましょう！