

7月給食だより

令和8年6月30日

にしみたか学園
三鷹市立第二小学校
校長 五味川 直季

みんなで!楽しく!カレーを食べよう!! 三鷹産野菜カレーの日

三鷹市では、学校給食への市内産農産物活用推進の取り組みの一つとして、「三鷹産野菜カレーの日」を毎年実施しています。

にしみたか学園では7月8日(水)に、三鷹産の野菜を使ったカレーの献立を提供します。二小では、協力農家のサシダファームさんから「トマト」を、三鷹市JAを通じて市内の農家さんからは「玉ねぎ・人参・ズッキーニ・にんにく・じゃが芋」を届けてもらう予定です。この取り組みを通じて、子どもたちが三鷹産野菜のおいしさを知り、農家の方々への感謝の気持ちや、三鷹に農地があることの良さを感じてもらえたら嬉しいです。

三鷹産野菜を食べると・・・

- み** みたかの農業を応援できる
- た** だれが作ったかわかるので安心できる
- か** 環境にやさしい
地球にやさしい
- し** 新鮮な野菜のおいしさが楽しめる



◆7月8日(水)の給食献立◆

夏野菜のドライカレー
スタミナポテト
ゆでとうもろこし
牛乳

井口小学校・第二
中学校も同じ献立
です!

◆とうもろこしの皮むき体験(1年生)◆

8日(水)に、食育の一環として1年生がとうもろこしの皮むきを体験します。皮をむいたとうもろこしは、給食室で塩ゆでして、当日の給食で提供します。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



梅雨が終わると、本格的な夏の暑さがやってきます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが、熱中症です。いつでも・どこでも・誰でも発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のためには、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはんを抜くことで、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをして、必ず「朝ごはん」を食べてから登校するようにしてください。

水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに取り出し、飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗いしっかり乾かしましょう。