



# 7月給食だより



## こまえ やさい 狛江の野菜をいただきます！

多摩川や野川などの水源に恵まれた狛江市では、少量多品種生産を特徴とした都市農業が盛んです。特に枝豆は、狛江市の特産品の一つとなっています。また、地場野菜の一部は「狛江ブランド農産物」として販売されています。統一した狛江オリジナルのチェックリストを使い、各生産工程において項目を一つ一つしっかりと確認・管理しているため、安心・安全でおいしいことが特徴です。

市内には生産者の方たちが育てた新鮮な野菜を購入できる農産物直売所もたくさんありますので、ぜひご家庭でも狛江の野菜を味わってください。

### 狛江の野菜が買えるお店

① 農産物直売所  
（直売所のマップ）



② JA マインズショップ  
狛江店

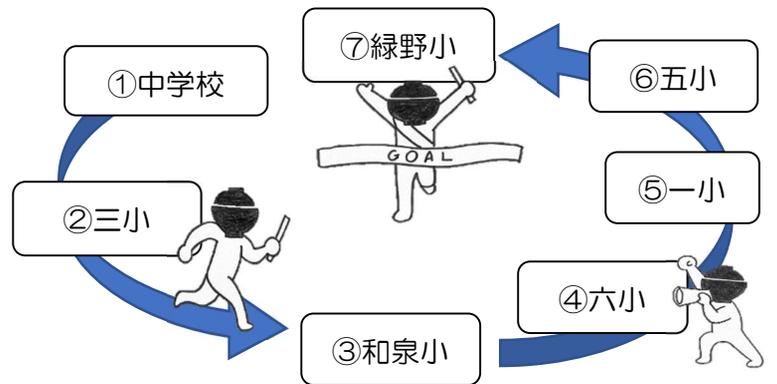


③ 市内スーパーマーケット



こまっぴー

7月に狛江市内の小中学校全校でこま井が給食に登場する「こま井リレー」が実施されます。狛江五小では7月14日(月)に、狛江市産の夏野菜をたくさん使った「夏のこま井」を提供します。お楽しみに！



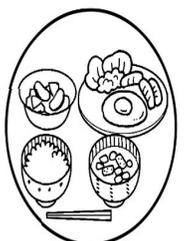
## 夏の食生活を見直して元気に過ごしましょう！

### 元気ポイント1 まずは早起き&朝ごはん

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。



&



### 元気ポイント2 上手に水分補給をしよう！

冷房がきいた室内では水や麦茶で十分水分補給ができます。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でのこまめな水分補給が大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するため、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

### 元気ポイント3 間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりします。間食は時間と量をき決め、だらだら食べ続けないようにし、食べ終わったら歯みがきをしましょう。