

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
こまえてん
狛江店

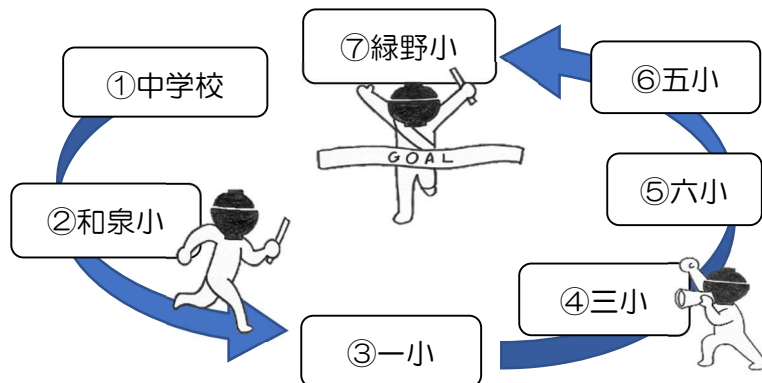


③ 市内スーパーマーケット



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(火)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！



夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう	水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど(適度)に運動しよう	ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方、涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく(規則)正しい生活を心がけよう	夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。

な がら食べはやめよう	食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう	アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す(進)んでお手伝いをしよう	食事の準備や片付け、簡単な調理など、うちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう	家族や仲間と一緒に、会話をしながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう	給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日の飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！