



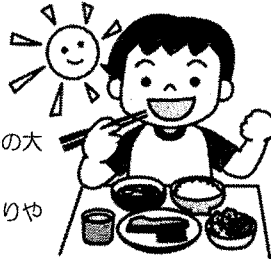
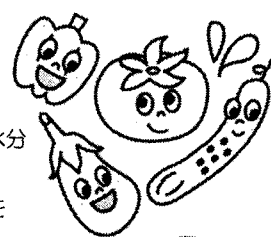
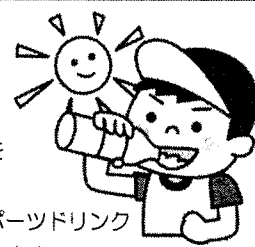

7月給食だより



令和3年7月
調布市立第一小学校

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <p>●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p> 	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <p>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p> 
<p>こまめに水分をとみましょう。</p> <p>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</p> 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <p>●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</p> 

～7月の献立紹介～

2日(金) 沖縄県の郷土料理

ゴーヤジュース、生揚げのチャンプル、さつまいもアングギー、ティーダパイ

「ジュース」とは沖縄の炊き込みごはんのことで、夏バテになるのを予防する「ゴーヤ(にがうり)」を使ったご飯です。「チャンプル」は「いろいろな具を混ぜる」という意味の炒め物で、「アングギー」は「揚げる」という意味の沖縄のお菓子です。暑い島ならではの料理をしっかりと食べて、暑さに負けない体をつくりましょう!



5日(月) とうもろこし

とうもろこしは今が「旬」で、一番おいしい時期です。皮付きのままの新鮮なとうもろこしを届けてもらい、1年生が皮をむいて、すぐに給食室で茹でます。食べる直前に皮をむいたほうが甘く、より一層おいしく食べられます。

8日(木) 枝豆

調布の畑で取れた枝豆を使います。枝付きのまま学校に届けられるので、2年生にさやとりをしてもらいます。枝豆にはたんぱく質やカルシウム、夏バテ防止のビタミンB1が多く含まれています。

9日(金) とうがん(冬瓜)のすまし汁

とうがんは漢字で「冬瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。冬まで保存できる、という意味からこの名前が付けられたと言われていました。とうがんは95パーセントが水分ですが、ビタミンCを多く含んでいることから、夏バテなどの疲労回復に効果があります。

15日(木) ひつまぶし

7月28日は「土用の丑の日」です。それにちなんで、うなぎを使った「ひつまぶし」を取り入れました。「ひつまぶし」とは、うなぎの蒲焼を細かく刻んでごはんまぶした名古屋の名物料理です。明治の末頃、うなぎの蒲焼の出前が多く、大勢で取り分けられるように蒲焼を細かく切って出したのが始まりといわれています。さらに、運ぶ際に食器が割れないように木製のおひつにうなぎをまぶしたごはんを入れたことが、この「ひつまぶし」という名前の由来といわれています。1膳目は普通のうなぎ丼として、2膳目はわさびやねぎなどの薬味を加えて、3膳目はだしをかけてお茶漬けと、3つの味が楽しめるのが特徴です。給食では3膳目のうなぎ茶漬けとして食べます。





7月のこんだて表



令和3年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	牛乳	黄色の食品 働く力になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	木	ごはん 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう 豆腐だんご汁	○	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく だいず みそ	しょうが ごぼう れんこん にんじん いんげん だいこん ぶなしめじ ねぎ ごまつな ご	636kcal 26.6g
2	金	ゴーヤジュシー 生揚げのチャンプル さつまいもアンドギー ティーダパン	○	こめ でんぶん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう スパム ぶたにく たまご あつあげ ロースハム	にがうり にんじん こねぎ にんにく もやし キャベツ ニラ ティーダパン	674kcal 21.8g
5	月	冷やし中華 じゃがいもの変わりみそあえ とうもろこし	○	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ロースハム まんだい みそ	にんじん もやし きゅうり しょうが とうもろこし	680kcal 28.7g
6	火	手作りパン(枝豆・チーズ) 鶏肉とかぶの咖喱ポトフ サイダーボンチ	○	こむぎこ さとう オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく かんてん ウイナソーセージ ひよこまめ	えだまめ だいこん にんじん かぶ たまねぎ ブロッコリー キャベツ セロリー みかん パン もも	575kcal 22.5g
7	水	七夕寿司 天の川汁 小さいわしのから揚げ	○	こめ さとう あぶら そうめん こめこ	ぎゅうにゅう こんぶ たまご ぶたにく だいず ちらしかまぼこ こいわし	さやえんどう にんじん しょうが だいこん みずな	539kcal 22.5g
8	木	ころころマーボー丼 わかめともやしのスープ 枝豆	○	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ パプリカ ピーマン なす にんじん もやし えだまめ	575kcal 22.7g
9	金	ごはん 白身魚の梅だれかけ キャベツのみそ炒め 冬瓜のすまし汁	○	こめ さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ わかめ	ばいにく にんにく しょうが にんじん キャベツ とうがん えのきたけ ねぎ	563kcal 24.3g
12	月	ツナピラフ なすのミートチーズ焼き 和風マセドアンサラダ	○	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース なす にんにく パセリ きゅうり	545kcal 20.0g
13	火	レタスチャーハン 海鮮しゅうまい ポテトの華風サラダ	○	こめ でんぶん あぶら しゅうまいのかわ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう やきぶた たら えび とりにく だいず	にんじん こねぎ グリーンピース レタス たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	558kcal 22.9g
14	水	セルフフィッシュサンド ごまドレサラダ 白いんげん豆のポタージュ	○	フォカッチャ ごま こむぎこ パンこ エッグケア さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう パサ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう とうにゅうクリーム	しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ パセリ	630kcal 30.1g
15	木	ひつまぶし ふくさたまご 大根と青菜のちりめんあえ	○	こめ さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう うなぎ のり とりにく たまご あかとさかのり ちりめんじゃこ	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ グリンピース だいこん ほうれんそう	566kcal 26.7g
16	金	夏野菜カレー ひよこ豆のサラダ アイス	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ スッキーニ ピーマン キャベツ トマト コーン きゅうり	698kcal 17.3g

《市内産野菜》たまねぎ きゅうり トマト 枝豆

《姉妹都市木島平 村産食材》えのき茸 ぶなしめじ スッキーニ

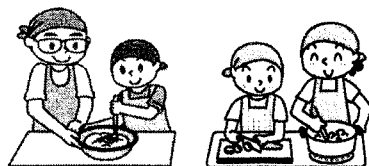
食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。

親子料理教室（動画配信）のお知らせ

例年、夏休み期間中に実施している調布市主催の親子料理教室は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は動画の配信が予定されています。夏休みに、親子で料理をしてみませんか。

【メニュー】

- ・ごはん
- ・夏野菜の肉巻き
- ・油揚げのサクサク和え
- ・なめこと茄子のみそ汁
- ・果物かん



※詳しくは、市報ちょうふ7月20日号をご覧ください。