



7月給食だより



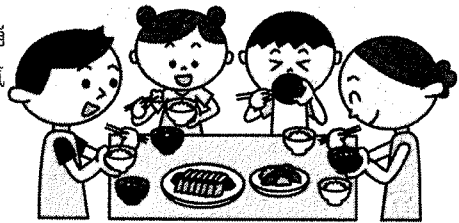
令和4年6月30日
調布市立第一小学校

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

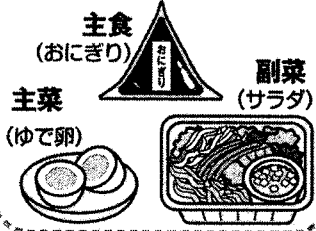
夏休みだからといって、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくとろう！

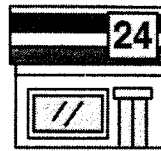
早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

コンビニで購入する場合(例)



栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



主食

主菜

副菜

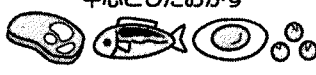
果物・乳製品

(主にエネルギーのもとになる食品) + (主に体をつくるもとになる食品) + (主に体の調子を整えるもとになる食品) +

ご飯・パン・めん類



肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず



野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

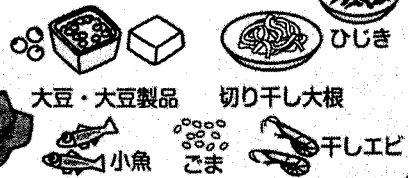


牛乳・乳製品



小松菜などの青菜

カルシウムを多く含む食品



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

お手伝い例

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。



<p>買い物に行く</p>	<p>食器の準備・後片付け</p>	<p>野菜を洗う・皮をむく</p>	<p>ご飯を炊く</p>	<p>料理を盛り付ける</p>
---------------	-------------------	-------------------	--------------	-----------------

※包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒にしてください。



7月のこんだてひょう



令和4年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	牛乳	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	エネルギー
				はたらく力になる	ち血やにくくなる	からだの調子を整える	
1	金	ハムコーンピラフ たこコロッケ グリーンサラダ	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん パンこ さとう	ぎゅうにゅう ロースハム ぶたにく たこ あおのり おかか みそ	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム ホールコーン ペにしょうが えだまめ キャベツ きゅうり	595kcal 22.1g
4	月	ごはん さばの土佐漬け 野菜の甘みそあえ 冬瓜のすまし汁	○	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば おかか みそ わかめ	ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん とうがん えのきたけ	562kcal 24.7g
5	火	手作りパン(枝豆・チーズ) 鶏肉とかぶのカレーポトフ アセロラゼリー	○	きょうりきこ さとう オリブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ウィンナーソーセージ とりにく ひよこまめ かんでん せらチン	えだまめ だいこん にんじん たまねぎ プロッコリー キャベツ かぶ セロリ アセロラ	558kcal 22.5g
6	水	ごはん いかの南蛮揚げ キャベツのみそ炒め 五目春雨スープ	○	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ	ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし はくさい チンゲンさい えのきたけ	646kcal 24.5g
7	木	七夕寿司 天の川汁 とうもろこし	○	こめ さとう あぶら そうめん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいす かまぼこ	さやえんどう にんじん しょうが だいこん みずな とうもろこし	567kcal 18.7g
8	金	冷やし中華 じゃがいもの変わりみそあえ	○	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 パサ みそ	にんじん もやし きゅうり しょうが	562kcal 25.3g
11	月	五平餅 野菜の磯香あえ けんちん汁 バレンシアオレンジ	○	アルファかまい さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ のり とうふ あぶらあげ	こまつな はくさい もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ こんにやく バレンシアオレンジ	505kcal 16.3g
12	火	冷やしきつねうどん 小いわしのから揚げ 大根ときゅうりのマヨしょうゆあえ	○	うどん さとう こめ あぶら エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう あぶらあげ こいわし	こまつな だいこん にんじん きゅうり	503kcal 23.2g
13	水	ゴーヤジュース 生揚げのチャンブル 紅いもスイートポテト	○	こめ あぶら でんぶん さつまいも べにいもペースト マーガリン さとう	ぎゅうにゅう スパム たまご ぶたにく あつあげ ロースハム とうにゅうクリーム	にがりり にんじん こねぎ にんにく もやし キャベツ ニラ	599kcal 21.9g
14	木	ころころマーボー丼 わかめともやしのスープ 枝豆	○	アルファかまい あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ わかめ	しょうが にんにく ねぎ だけのご パプリカ ピーマン なす にんじん もやし えだまめ	593kcal 23.1g
15	金	ひつまぶし(うな茶漬け) ふくさたまご 大根と青菜のちりめんあえ	○	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう うなぎのり とりにく たまご ちりめんじゃこ	にんじん だけのご ねぎ しいたけ グリンピース だいこん こまつな	536kcal 26.6g
19	火	夏野菜カレー ひよこ豆のサラダ かき氷アイス(ソーダ味)	○	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 だいす ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす スッキーニ ピーマン キャベツ ホールコーン きゅうり	693kcal 17.9g

※ 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。

《市内産野菜》 トマト たまねぎ じゃがいも ピーマン

《姉妹都市木島平村産食材》 えのきたけ

夏の行事と行事食

夏休み親子料理教室のおしらせ

今年度も調布市主催「親子料理教室」の動画が配信されます。夏休みに親子で料理をしてみませんか。

詳しくは、市報ちょうふ8月5日号を御覧ください。



七夕 (7/7)

季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のようないろんな行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、織織の糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

土用の丑 (今年は7/23)

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。

「う」のつく食べ物

- うなぎ
- 梅干し
- うどん
- うの花
- うり