



7月給食だより

令和元年6月28日
調布市立第二小学校
校長 加藤 正孝
栄養士 前田 佳香

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日この頃です。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日頃から適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスの良い食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

<p>★適度な運動</p> 	<p>ウォーキング等軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身に付けることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p>	暑さに打ち勝つポイント	<p>★バランスのよい食事</p> 	<p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが取れやすくなります。豚肉などに含まれるビタミン B1 は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しつかり睡眠</p> 	<p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使う時は冷やし過ぎに注意。</p>		<p>★こまめな水分補給</p> 	<p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p> 

7月の献立より



夏野菜は名前のとおり、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやなす、オクラ、とうもろこしなどがあります。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜は夏バテを防ぐパワーがいっぱいです。給食にもたくさん取り入れていますので、御家庭でもぜひ、旬の味を食卓へ登場させてみてください。

- 4日 **もぎたて枝豆**…調布市内の農家さんから枝付きのまま収穫された枝豆を届けてもらい、2年生のみなさんにさやもぎのお手伝いをしてもらいます。採れたて、もぎたての枝豆を給食でいただきます！
- 5日 **七夕献立**…7月7日は七夕です。七夕は五節句のひとつで、節句を祝うという意味からお寿司が食べられるようになりました。天の川汁は天の川をイメージしたそうめん、星に見立てたオクラと星の蒲鉾を散りばめたすまし汁です。七夕にそうめんを食べると、病気になると言われていました。
- 8日 **ゆでとうもろこし**…とうもろこしは2年生のみなさんにとうもろこしの皮むきのお手伝いをしてもらいます。むきたてのとうもろこしを給食でいただきます！
- 17日 **さんまのひつまぶし風**…ひつまぶしは、うなぎの蒲焼きを細かく刻んでごはんまぶした、名古屋の名物料理です。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、うなぎの変わりにさんまを使って、3膳目のお茶漬けとして食べます。
- 18日 **リザーブ給食**…1学期最後の給食は、事前のアンケートで食べたいものを選んで予約する「リザーブ給食」です。今回は、主食とデザートを選びます！