



7月 給食だより

家庭数

令和4年6月30日
調布市立第二小学校
校長 安藤 力也
栄養士 北田みちる

暑さ本番です！体調を整え、こまめな水分補給を

プールから楽しそうな声が聞こえてくる季節になりました。いよいよ夏本番ですね。急に暑くなると夏バテや熱中症になりやすいです。しっかり睡眠をとり、食事を食べてこまめに水分補給を行うことで熱中症を予防することができます。体調を整え、元気に過ごしましょう。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ		砂糖…40~80g (4~8%)
食塩…1~2g (0.1~0.2%)		レモン汁… お好みで



熱中症予防

4つのポイント



<h4>暑さを避ける</h4>	<h4>日差しを避ける</h4>	<h4>水分・塩分補給</h4>	<h4>体調を整える</h4>
-----------------	------------------	------------------	-----------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

〇7月の献立より

1日：茹でとうもろこし…2年生のみなさんにとうもろこしの皮むきを手伝ってもらいます。むきたてのとうもろこしを給食でいただきます。

7日：七夕…七夕にそうめんを食べると病気にならないと言われています。この日の給食では、天の川に見立てて、七夕そうめんと、さつま芋と夏が旬のキスの天ぷらを作ります。

13日：かまぼこグラタン…この日のグラタンはサッカーの長友選手専属の加藤シェフが考えたレシピです。かまぼこが入った和風のグラタンです。かまぼこは魚のすり身から作られるため、たんぱく質が取れる食品の一つです。ぜひ食べてみてください。

14日：食育の日献立…毎月19日は食育（しょくいく（19））の日です。今年度は郷土料理や世界の料理など、月ごとにテーマに沿った献立内容を考えていきます。今月は鹿児島県をテーマに、奄美の鶏飯と鹿児島で獲れるきびなごを使ったきびなごのごま揚げを作ります。

15日：リザーブ給食…1学期最後の給食は主食とデザートを選ぶ、リザーブ給食です。今回は給食委員会さんにリザーブするデザートを2種類選んでもらいました。1学期最後の給食、悔いのないように選んでおいしく食べましょう。夏休みは下の「元気に過ごすためのポイント」を守って食生活に気を付けて2学期元気にまた会いましょうね。

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

主食 <small>(主にエネルギーのもとになる食品)</small> ご飯・パン・めん類	主菜 <small>(主に体をつくるもとになる食品)</small> 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	副菜 <small>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</small> 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	果物・乳製品 <small>(からだの調子を整えるもとになる食品)</small> 牛乳・ヨーグルト・バナナ・オレンジ
--	---	---	--



コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)	副菜 (サラダ)
主菜 (ゆで卵)	