



7月給食たより

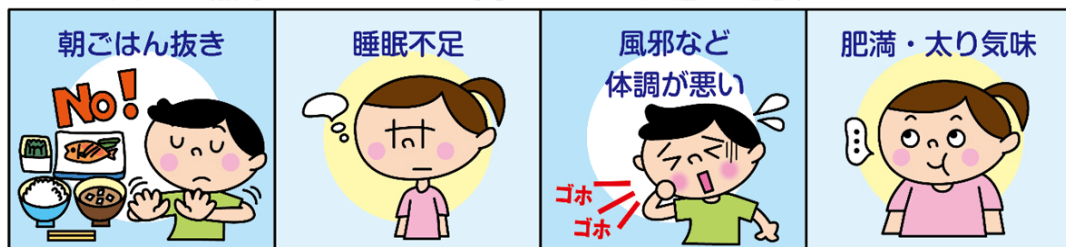
家庭数

令和3年6月29日
調布市立第二小学校
校長 加藤 正孝
栄養士 北田みちる

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ夏本番ですね。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。夏休みも体調管理をしっかりとって、2学期も元気に会えるように、夏休みの食生活のポイントを紹介します。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。



夏休みの食生活で気をつけたいポイント①

・一日3食しっかりとる・十分な睡眠をとる

朝・昼・夕3食きちんと食べることや、主食、主菜、副菜をそろえた食事をきちんと食べましょう。また、夜更かしをして朝起きるのが遅くなると朝食を食べ損ねてしまいます。規則正しい生活も心がけましょう。

夏バテを防ぐ食事のヒント

夏バテ予防には、ビタミンB1という、糖質をエネルギーに変える働きのある栄養素を取るとよいとされています。不足すると疲れやすくなるといわれています。これらの食材を意識して取りつつ、野菜などもとるとバランスがよいですね。

ビタミンB1を多く含む食べ物



夏休みの食生活で気をつけたいポイント②

・冷たいものを取りすぎないようにする

冷たいもののとりすぎは胃腸に負担がかかり、食欲が落ちて体調不良につながります。また、ジュースやアイスなど甘いもののとりすぎも気をつけましょう。

ジュースやスポーツドリンクには砂糖がたくさん入っています。普段の水分補給は水や麦茶、運動をして汗をたくさんかいたときはスポーツドリンク、などと使い分けましょう。

飲み物の砂糖の量



☆7月の献立について☆

- * 5日 ガパオライス…ガパオとは、タイ料理で使われるハーブの一種です。ガパオライスは、ひき肉と野菜、ハーブを炒めてナンプラーやオイスターソースで味付けした料理です。本場のタイでは目玉焼きをのせて食べます。給食では、少しアレンジして出します。
- * 7日 セタ献立…7月7日はセタです。セタは5節句の一つで、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型のかまぼこをちりばめました。
※5節句…1月7日:人日の節句, 3月3日:桃の節句, 5月5日:端午の節句。7月7日:セタの節句, 9月9日:重陽の節句のことで、それぞれ、七草粥、菱餅やちらし寿司、柏餅、そうめん、菊酒をたべて邪気を払い、無病息災を願う行事が行われてきました。
- * 12日 ゆでとうもろこし…調布市内の畑でとれたとうもろこしを2年生のみなさんに皮むきをしてもらい、給食に出します。とれたてのとうもろこし、ぜひ味わってくださいね。
- * 14日 リザーブ給食…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を行います。アンケートは給食委員の5、6年生がとってくれました。今回は主食にナンカレートーストか、ナンピザトースト、デザートにみかんシャーベットか、りんごシャーベットを選びました。