

# 7月給食だより

令和7年7月号  
調布市立第三小学校  
校長 秋國 光宏  
栄養士

毎日暑い日が続いています。色とりどりの夏野菜が店頭に並び、給食にもトマトや枝豆、とうもろこしなど、旬の野菜をたくさん取り入れました。暑さに負けない体をつくるためにも、季節の味を楽しみながら食べてほしいと思います。



## 今月の献立紹介

### ●7月1日(火)【開校記念日祝い献立】

7月1日は第三小学校の開校記念日です。お祝い献立として、お赤飯と、人気メニューのから揚げにしました。赤い色には、昔から「悪いものをはらう力がある」と信じられ、お赤飯は大切な日やおめでたい日に食べられてきました。みんなで第三小の開校記念日をお祝いしましょう。

### ●7月7日(月)【七夕献立】

七夕の日には、そうめんを食べる風習があります。色々なゆらい、あまがわ、織姫の織った糸がそうめんに見えることから、七夕の行事食になったと言われています。この日は、料理の中に星型の食べ物をちらして、七夕の空をイメージした給食を作ります。



### ●7月11日(金)【世界の献立】～イタリア～

「ラゲースソース」は、ひき肉と野菜をじっくり煮込んだソースで、イタリアの家庭でよく食べられている料理です。トマトの風味とお肉のうま味がスパゲッティによくからんで、とってもおいしいソースです。

### ●7月12日(木)【郷土料理】～沖縄県～

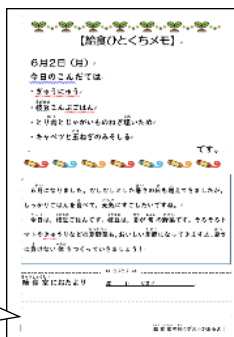
ソーキそばという名前ですが、沖縄のそばは、普通のそばと違い、小麦粉でできたもちもちの麺です。かつおだしのきいたスープに、給食室で煮たお肉をのせていただきます。そして、夏にぴったりのゴーヤチャンプルーを作ります。「チャンプルー」は、沖縄の言葉で「まぜこぜ」という意味です。ゴーヤと豆腐、卵などを一緒にいためた、栄養満点のおかずです。

## 「給食室におたより」の紹介コーナーを作りました！

毎日給食の時間に配っている「給食ひとくちメモ」に、皆さんがおたよりを書ける欄を作りました。毎日、たくさんのお手紙が給食室前のポストに届いています。うれしい感想や質問など、みなさんからのお手紙を紹介する掲示するコーナーを給食室前に作りました。ぜひ見に来てください。

皆さん、いつもお手紙ありがとうございます。

お手紙  
待ってます！



## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみよう。



### 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



### 3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

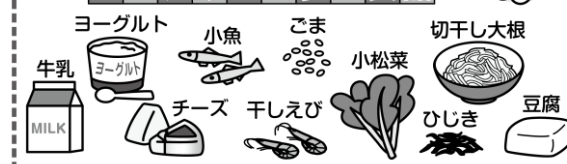


### 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



#### カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

