



給食たより

令和元年6月28日
調布市立第三小学校
校長 辻 久恵
栄養士 竹田 茜

1学期の給食は7月18日までです。もうすぐ待ちに待った夏休みも始まります。学校が休みになると、ついつい夜ふかしや朝ねぼうをしてしまい、朝ごはんをぬいたり、おやつを食べすぎたりと、食生活が乱れやすくなります。そんな生活を続けていると、夏バテや肥満の原因にもなるので、夏休みも規則正しい生活を心がけましょう。

暑さに負けない体づくりを!

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ごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろ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、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



こんげつ 今月のこんだてより

『パインのサイダーゼリー』のレシピを紹介いたします。

【材料】(4人分)

- 粉寒天 2グラム
- サイダー(常温のもの) 200ミリリットル
- さとう 16グラム
- パイナップル(缶詰) 40グラム
- 水 80ミリリットル

- 熱に強い器にパインを入れておく。(輪切りパインの場合は切る)
- なべに粉寒天とさとうと水を入れて溶かす。
- しっかり溶かしたら、なべを火にかける。
- 沸騰したら火を止めてあら熱をとる。
- なべにサイダーをゆっくり加える。
- ⑤を器に注ぎ、冷蔵庫で冷し固めて、完成。

★パイナップルをほかの缶詰の果物に変えてもつくれます。

ポイント!
なるべく、あわだたないように。

★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しっかり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

★バランスのよい食事

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとりやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給

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。

<お願い> 7月の給食費の引き落とし日は8日(月)です。引き落とし予備日は26日(金)です。よろしくお願ひします。

親子料理教室「野菜たっぷり!世界のごはん」のお知らせ

親子で料理する楽しさを味わいながら、世界のごはんや野菜についての知識を深める教室です。調布でとれた野菜や、姉妹都市「木島平村」の食材を使用します。

- 日時 7月30日(火), 31日(水), 8月1日(木), 2日(金) 午前10時~午後2時まで
- 場所 文化会館たづくり10階 調理実習室
- 対象 市内在住・在学の小学3年生~中学3年生と保護者(2人1組)
- 費用 1組 800円(材料費)

※締切は7月5日(金)必着となります
※申込方法等については、調布市ホームページをご覧ください。

ヘルスアップ教室「Dr.くまがいに続け!!~生活習慣病を学んでこどもDr.になろう!~」のお知らせ

日時 7月19日(金)午後3時~5時まで
場所 健康活動ひろば こかげ
対象 市内在住・在学の小学4,5,6年生
※申込締切は7月4日(木)です。詳細は調布市ホームページをご覧ください。

「伝えよう世界の食文化~給食で食べたい私が調べた世界の料理~」のお知らせ

募集テーマ 世界各国(日本を含む)の料理について調べて、すてきな料理を紹介してください。大賞の料理は、給食に登場します。

- 応募方法 調べた内容を応募用紙に記入して、担任へ提出してください。
- 応募期間 9月6日(金)まで

※ご不明な点に関しては、担任か栄養士にお問い合わせください。