

7月給食たより

令和3年7月

調布市立第三小学校

校長 辻 久恵
栄養士

1学期の給食は7月16日(金)までです。給食最終日は、お楽しみとして飲み物が選べるリザーブ給食を用意しました。

いよいよ、夏休みが始まります。もし、食欲がないときでも、のどごしの良い豆腐料理や、ゆでた豚肉や鶏肉など不足しがちなたんぱく質をとったり、ビタミンCが豊富なゴーヤ・ピーマン・ブロッコリーなどの野菜や、キウイやグレープフルーツなどをとったりすると夏バテ予防になります。

夏休みを元気に過ごすために

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



<p>なつ やす 夏休みの食生活 しよく せい かつ</p> <p>きをつけてたい</p> <p>ポイント</p>	<p>な んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p>つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p>や さい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p>す いぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<p>み んなで食事をする機会をつくろう</p>



家庭数配布

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。



【親子料理教室(動画配信)のお知らせ】

例年、夏休み期間中に実施している調布市主催の親子料理教室は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は動画の配信が予定されています。夏休みに、親子で料理をしてみませんか。

メニュー

- ・ごはん・夏野菜の肉巻き
- ・油揚げのサクサク和え
- ・なめこと茄子のみそ汁
- ・果物かん



詳しくは、市報ちょうふ7月20日号をご覧ください。

12期生募集

【調布市食育セミナー(通信制)のお知らせ】

毎年、4年生5年生を対象に行っている食育の教室です。昨年度に引き続き新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、通信制での実施になります。自宅で食事をする機会が増えている今だからこそ、「食がもつ力」や「食べることの大切さ」について、楽しく学んでみませんか。

- ・対象:市内在住・在学の小学4・5年生(昨年参加されていない方)
- ・定員:なし

詳しくは、7月に配布するチラシを御確認ください。

