



8月 給食たより

令和8年度7月15日
調布市立調和小学校
校長 安藤 力也

2年生 とうもろこしの皮むき体験

7月6日(月)2年生がとうもろこしの皮むき体験をしました。全部で680人分(208本)のとうもろこしの皮を、よく観察しながらむきました。感想の一部を紹介します。

- ・実がつるつるしていた。
- ・甘い匂いがした。
- ・黄色や白の実があった。
- ・ヒゲはもさもさしていた。上のところが茶色かった。
- ・皮はざらざらしていた。何枚もあった。内側と外側で硬さが違った。



3年生 えだまめのさや取り体験

7月10日(金)3年生が枝豆のさや取り体験をしました。全部で680人分(120本)の枝豆のさやを、よく観察しながらもぎ取りました。感想の一部を紹介します。

- ・きれいにむくのを頑張ったから、美味しく食べてほしい。
- ・茹でる前は、中の豆も固いことを初めて知った。
- ・片付けるのも頑張った。
- ・葉が付いた枝豆は初めてで、うれしいし、楽しかった。
- ・こんな多い量を調理して大変さが伝わった。



～給食おすすめレシピ～

夏休みの朝食や昼食にいかがでしょうか？

〈ピザトースト〉

材料(4人分)

食パン 4枚
ベーコン 40g
ピーマン 40g
玉ねぎ 120g
コーン 40g
ケチャップ 80g
こしょう 少々
オレガノ 少々
チーズ 30g

作り方

- ① ベーコンは短冊切り、ピーマンと玉ねぎはうす切りにします。
- ② ケチャップとこしょうを混ぜたソースに①を加えます。
- ③ 食パンの上に具をまんべんなく広げて、その上にチーズをちらします。
- ④ チーズに焼き色がつくまでトースターで焼いたらできあがり。

昔から愛され続ける人気メニューです。

〈さとうあげパン〉

材料(4人分)

コッペパン 4つ
揚げ油 適量
グラニュー糖 20g

作り方

- ① 180℃の油でコッペパンを色が少しく程度に揚げる。
- ② グラニュー糖を①にまぶす。

※きな粉味、ココア味、まっちゃ味、シナモン味など色々な味でも楽しめます。

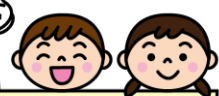
※多めの油でさっと揚げると、美味しく仕上がります。

なつ やす ☀️ き

しよく せい かつ

夏休みに気をつけたい食生活の

ポイント



す いぶん（水分）補給 をこまめにしよう	 みず むぎちや すこ 水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょ あせ えんぶん いっ う。汗をたくさんかいたときには塩分も一 しょ 緒にとるようにします。
て きど（適度）に運動 しよう	 たいそう すいえい からだ ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで 体 を うご えんてん か さ そうちよう ゆうがた 動かしましょ。炎天下は避け、早 朝 や夕方 すず じ かんたい おこな しつない の涼しい時間帯に 行 うか、室内でできること がおすすめです。
き そく（規則）正しい 生活を心がけよう	 よ はやね はやお こころ が あき 夜ふかしせずに早寝・早起きを 心 掛け、朝 ごはん まいにち か た 御飯を毎日欠かさず食べましょ。
な つ（夏）が旬の食べ物 を取り入れよう	 しゆん た もの えいようほう ふ かかく 旬 の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も やす なつ しゆん やさい からだ ひ 安いです。夏が 旬 の野菜には、体 を冷やす こうか 効果があるとされています。
な がら食べはやめよう	 しよく じ と き み た 食 事の時にテレビやスマホを見ながら 食 べるのはやめましょ。
つ め（冷）たい物の とり過ぎに注意しよう	 あま つめ もの す アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎ ると、おなかを壊したり、食 事がきちんと 食べら れなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しよく（夜食）や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう	 あき ひる ゆう しよく じ いがい なに た 朝・昼・夕の 食 事以外に何か食べるときは、 た の じ かん りよう だらだら食べたり飲んだりせず、時間と 量 を き 決めましょ。
す す（進）んで お手伝いをしよう	 しよく じ じゆん び かたづ かんたん ちようり 食 事の 準備や片付け、簡単な 調理など、おう ひと そうだん ちようせん ちのひとと相談してできることに 挑 戦しましょ。
み んなで一緒に食べる 機会をつくろう	 かぞく なかま いっしょ かいわ たの 家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら しよく じ きかい 食 事をする機会をつくりましょ。
に ゆう（乳）製品や 小魚などでカルシウム をとろう	 きゆうしよく なつやす ふ 給 食 のない夏休みは、カルシウムが不 そく ぎゅうにゆう まいにち の 足しやすくなります。牛 乳 を毎日飲まほ か、カルシウムを多く含む 食 品を積極的 にとりましょ。



いじよう こころが けんこう き つ なつやす
以上のことを心掛け、健康に気を付けて すてきな夏休みにしてください！