

7月 給食だより

令和8年度
調布市立富士見台小学校
栄養士 栄養士 高橋 弘美 子杏

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



熱中症予防

4つのポイント

暑さを避ける 涼	日差しを避ける	水分・塩分補給	体調を整える
-------------	---------	---------	--------

参考：文部科学省 中学生用食育教材『食』の探究と社会への広がり

夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日～七夕までの5日間) 半夏生 タコ かんざい ちほう (関西地方)	7/7 七夕 そうめん	7/13～16 (または8/13～16) お盆 しょうじんのりょうり 精進料理	7月下旬ごろ (2026年は7/26) 土用の丑の日 ウナギ たの もの
---	-------------------	---	--

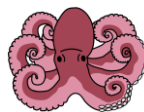
★保護者の方へ ～調布市夏休み親子料理教室～

「木島平村産の野菜をたくさん使った給食のメニューをつくろう」
対象 市内在住小学3年生から中学3年生とその保護者（2人1組）
日時 8月4日（火）～8月7日（金） 9：50～
内容 木島平のごはん・夏野菜の豚肉巻き・油揚げのサクサクサラダ
なめことなすのみそ汁・木島平のりんごゼリー・野沢菜漬け
申込方法等、詳細は市報ちょうふ7月5日号をご覧ください。
(市のHPからもご覧になれます。)



今月の献立紹介

1日（水）「半夏生」（はんげしょう）



半夏生（はんげしょう）とは、夏至から数えて11日目にあたる7月2日頃（今年は2日）のことをいいます。関西地方では、豊作を祈って「たこ」を食べる習慣があります。これは、作物がタコの足のように、大地にしっかりと根を張ることを祈願するといった意味が込められているそうです。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い

7日（火）「七夕」



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」（さくべい）というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

16日（木）「リザーブ給食」デザートを食べよう



1学期最後の給食は、デザートのアイス3種類から食べたいものを選ぶリザーブ給食です。アイスは「ガリガリくんソーダ」または「いちごのアイス」または「みかんシャーベット」から1つを選びます。

学校給食65周年記念 調布市学校給食展

見て・ふれて・学べる
給食の楽しい展示がいっぱい！

日時：令和8年8月4日（火）9：30～16：00
8月5日（水）9：30～12：00
会場：調布市文化会館たづくり 2階 南ギャラリーー
調布駅広場口から徒歩4分

入場無料

イベント内容

- ・昔と今の給食をくらべてみよう！
- ・回転釜体験
- ・献立・地場野菜コーナー
- ・魚つりゲーム・豆つかみゲームなど



ぜひみなさんでお越しください！

★1年生とうもろこしの皮むき★

6月23日（火）に給食で提供した「ゆでとうもろこし」は、1年生が全校分の皮むきをしてくれました！とうもろこしの実や皮、ひげなどを観察しながら絵をかくて、皮むきをしました。給食で美味しくいただきました。



★2年生えだまめのさやもぎ★

6月25日（木）に給食で提供した「えだまめ」は、農家さんが枝付きのまま届けてくれた調布市で育った枝豆です。2年生が一つ一つやさしく枝からとってくれました！葉っぱの形や実の色、実の数を数えながら観察しました。甘くて新鮮な枝豆を、給食でおいしくいただきました。

