

# 食育だより

令和4年度 7月号  
調布市立富士見台小学校  
校長 内藤 みゆき  
管理栄養士 落合 嘉子

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は、暑い日が続くので熱中症に気をつけてください。上手に水分補給をして元気に夏を乗り切りましょう。今月の給食も七夕献立や土用の丑の日など、季節の行事食などを取り入れています。最終日は、子どもが献立を選ぶリザーブ給食です。そして、待ちに待った夏休みがやってきます♪ 夏休みも元気に過ごせるよう、親子で夏休みの食生活について確認してみてください。

## 夏休みの食生活

### ～元気に過ごすためのポイント～

夏休みだからといって、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



### 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

### カルシウムをとろう！

**カルシウムを多く含む食品**

牛乳・乳製品 大豆・大豆製品 切り干し大根  
小松菜などの青菜 小魚 小松菜 干しエビ

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

### 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ご飯・パン・めん類	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	<b>果物・乳製品</b>
---	--	--	---------------

### 熱中症予防 4つのポイント

熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。喉が渇いていなくても水分をとるようにしましょう。

### 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



<b>買い物に行く</b> 	<b>食器の準備・後片付け</b> 	<b>野菜を洗う・皮をむく</b> 	<b>ご飯を炊く</b> 	<b>料理を盛り付ける</b> 
-------------------	-----------------------	-----------------------	------------------	---------------------

<b>暑さを避ける</b> 	<b>日差しを避ける</b> 
<b>水分・塩分補給</b> 	<b>体調を整える</b> 

## 今月の『先生のおすすめ献立』インタビュー♪

今年度も、教職員に「おすすめ献立」を紹介してもらいます。身近な先生たちのメッセージ動画で給食を楽しんでくれたらと思います。



7/8(金) 私のおすすめ献立は **夏野菜カレー** です  
ズッキーニやトマトなど夏のお野菜がたっぷりです。とても元気になるカレーで大好きです♪

7/12(火) 私のおすすめ献立は **めりかベトースト** と **豆乳ポトフ** と **スパイスポテト** とです。  
キャラクターのメニューでおもしろくて、美味しいです!



横山副校長先生

## 夏の行事と行事食

今月の給食で実施する行事食をご紹介します

<b>七夕 (7/7)</b> 季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。 	<b>土用の丑 (今年7/23)</b> 立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物食べて、健康を願う風習があります。  <b>「う」のつく食べ物</b> うなぎ、うどん、梅干し、うの花、うり
--	---

【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、今年度も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。※詳しくは8月5日号の市報をご覧ください。