



7月給食だより

令和3年6月29日
調布市立石原小学校
校長 江原 幸一
栄養士 岩崎 可愛

1学期の給食は7月16日までです。梅雨が明ければ、もう夏!! 夏は食欲が落ち、食事の簡単にもすませてしまいがちですが、暑い時期だからこそ、しっかり食べるのが大切です! 栄養・運動・休養と、バランスの良い食生活を意識して、暑さに負けない、元気な体を作りましょう!

食事のマナー、できていますか?

「マナー」とは、もともと「手」を意味するラテン語からきた言葉です。道具を手で扱うことから「作法」を意味するようになり、今では人に対する態度についてもいわれる言葉です。マナーの基本は相手の立場になって考え、気持ちを思いやること。毎日の給食でもみんなが気持ちよく食べられるように、マナーの意味を考え、しっかり守りましょう。

こんなことしていませんか?

食器やはしを正しく持っていますか?



正しいはし使いは、上手にそして美しく食べるための近道です。茶碗やおわんは手に持って食べましょう。

好ききらいをして食べていませんか?



もし自分が一生懸命に作ったものが食べられずによけられたらどう思うでしょう。健康のためにひと口でも食べてみましょう。

食べている途中で立ち歩いたりしていませんか?



食べている途中で席を立ったり、友だちとふざけたりすると、周りには気がたつて、落ち着いて食べることができません。

★保護者の皆様へ★



ご家庭からいただいた給食費は全て、給食の食材費となります。安心安全で新鮮な食材を選んで取り入れ、成長期の子どものために、栄養バランスのよい、おいしい給食を作っていますので、保護者の方には、ご理解・ご協力をお願いいたします。

給食費の引き落とし日は、7月5日(月)と8月5日(木)です。

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯! 起きた時、入浴の前後、寝る前にも	汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など
---	--

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き No!	睡眠不足	風邪など体調が悪い	肥満・太り気味
--------------------------	-------------	------------------	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

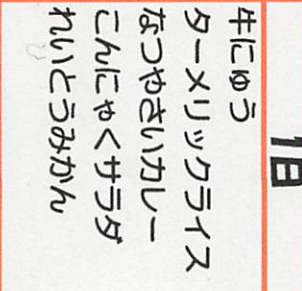
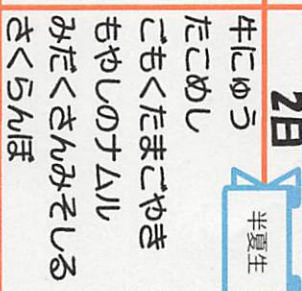
暑さを避けるポイント

涼しい服装をする	帽子や日傘の活用 日陰へ移動する	周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す	室内ではエアコンを使用する
-----------------	-----------------------------	--------------------------------	----------------------

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

こんだてカレンダー 7月

※使用食材については裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。

月	火	水	木	金
 しっかりと手を洗おう！				
 よくかんで食べよう！				
5日	6日	7日	8日	9日
牛にゅう カンボラライス フライドポテトサラダ すいか	牛にゅう ぶどうパン とうふのグラタン ジュリアンヌスー フルーツポンチ	牛にゅう セルフごもく てまきずし ゆかりあえ あまのがわじる メロン	牛にゅう ししじゅうしい チキアギー (おきなわふう さつまあげ) おきなわもすぐスー おきなわ こくとうゼリー	牛にゅう むぎごはん オクラなっとう さばのふんかほし いそかあえ かほちやと きりほしだいこん みそしる
				
12日	13日	14日	15日	16日
牛にゅう やさいたつぶり しょうゆラーメン サーモンはるまき じゃがいもの ちゅうかいいため バナナ	牛にゅう ポーチャップ ライス わかめと じゃこのサラダ サイダーポンチ	牛にゅう ココアパン しろみざかなと なつやさいの バーベキュー モロハイヤと とうふのスー カットパイ	牛にゅう うなぎと あなごのひつまぶし キャベツの さっぱりあえ みそけんちんじる すいか	牛にゅう えだまめとコーンの カラフルピラフ ●しゅさいりザー カリカリサラダ ●アイスリザー
				

手洗い



16日(金) ...リザー給食

1学期の給食最終日は、お楽しみ給食です。リザー給食とは、事前に子どもたちが自分の考えで献立を選び、「予約する」給食の視点として、「児童自らが給食の献立を選ぶことを通して、選ぶ楽しさを味わう」「食材、料理、調理方法、栄養等、食べものに興味や関心をもつ」「食事における自己管理能力を高め、望ましい食習慣の形成を図る」などの目的があります。

<今月のこんだて>

2日(金) ...「半夏生(はんげしょう)」

半夏生とは雑穀のひとつで、夏至から11日目頃をいいます。昔の農家の人たちは、この半夏生までには田植えを終わらせるようにしていました。植えた苗がタコ足のようになり、根付くようになるとの願いを込めて、この日にタコを食べる風習があります。

5日(月) ...世界の料理「アメリカ」

7月4日のアメリカ合衆国の独立記念日「インデペンデンスデー」にちなみ、アメリカ料理を提供します。カンボラライスのカッポとは「オクラ」のことです。野菜たっぷりのスパイシーなトマト煮をご飯にかけて食べます。

7日(火) ...「七夕(たなばた)」

7月7日は「七夕」です。七夕の時期になると、あちらこちらに笹が飾られ、それぞれ思いの願い事を書いた短冊を世につるすという風習が定着したのは江戸時代。もともと、空にまつすぐにのびる笹の葉のこする音は神様を招くと考えられ、習字や裁縫などの手習い事の上達を神聖な笹に願ったことが始まりだそうです。

給食では、そうめん、星形、人参、星がまだたくさん残ったので、すまし汁を作ります。手巻き寿司は、五目ちらしのはんを、自分のできで巻いて食べます。

15日(木) ...「ひつまぶし」

夏の土用の丑の日には、うなぎを食べる風習は江戸時代に始まったそうです。また「うなぎとスライスは食べ合わせが悪い」と言われていますが、一緒に食べるとおいしいので食べ過ぎに注意です。今年の土用の丑は7月28日ですが、スタミナメニューで15日に提供します。

