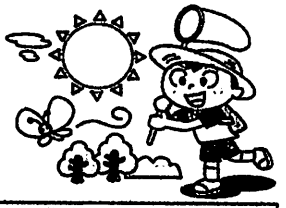
7月 給食だより

令和元年6月27日
調布市立石原小学校
校長　横川　宣登志
栄養士　岩崎　可愛

1学期の給食は7月17日までです。梅雨が明ければ、もう夏です。夏は食欲が落ち、食事も簡単にすませてしまいがちですが、暑い時期だからこそ、しっかり食べることが大切です！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！

暑さに負けない体づくりを！



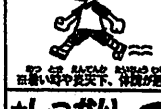
じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

暑さに打ち勝つポイント

★適度な運動

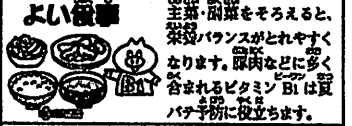
ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。
※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は厳禁です。

★しっかり睡眠



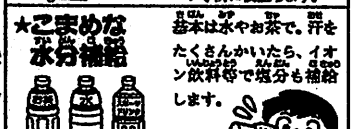
早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

★バランスのよい食事



昼より夜が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給



基本は水やお茶で、汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

★お知らせ★今年も学校課主催の親子料理教室が開催されます。対象：3年生以上
「野菜たっぷり！世界のごはん」日時：7月30日(火)～8月2日(金)午前10時～午後2時
会場：たづくり調理実習室　定員：各日8組（多数抽選）　費用：1組800円
申し込み方法など、詳しくは調布市ホームページをご覧ください♪

★保護者の皆様へ★　7月の給食費の引き落とし日は、1日(月)です。

料理の基本 正しいのはどっち？

料理の基本についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しいほうを○で囲みましょう。

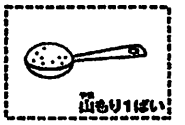
Q1 どろのついた野菜の洗い方、正しいのはどっち？

A 洗剤をつけて洗う

B たわしなどでこすりながら洗う

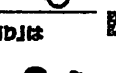
Q2 さとうの「小さじ1ぱい」はどっち？

A 山もり1ぱい

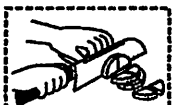


B すりきり1ぱい

Q3 「いちょう切り」はどっち？

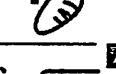


A

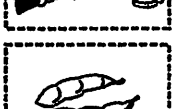


B

Q4 ゆでたあと、水で冷やすのはどっち？



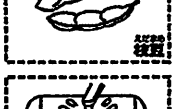
A 枝豆



B ほうれん草

Q5 台所の洗い方、正しいのはどっち？

A 平らな所に置いて洗う



B たらいの中で食器と一緒に洗う

クイズの答えは9月号に掲載します！お楽しみに～♪

6月号「舌と口の健康」クイズのこたえ

こたえ

Q1=B　Q2=B(図にある「おなかがいっぱい」と感じる食事を噛むことで、食べすぎを防ぐ)　Q3=A(歯ぐきを傷める原因が食べ物と接ぜり合って、体への悪影響を起こすものを選ぶのは「歯磨」)　Q4=B(ファストフードよりも、ごはん、さんぴらごぼう、豆腐などの和食は、かむ回数が多くなりたくさん出る)　Q5=A(歯ブラシの毛が広がらない程度の力でゆっくりと磨かし、歯1本ずつ丁寧にみがいていく)

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
1日	**2日**	**3日**	**4日**	**5日**
ぎゅうにゅう なつやさいのカラフルちらしずし とうふときのこのすましじる みなづき 6月30日 なごしのはらえ	ぎゅうにゅう わふうおろしスパゲッティー たことポテトのからあげサラダ ココアケーキ はんげしょう	ぎゅうにゅう ココアパン しろみざかなとなつやさいのバーベキュー ごまドレッシングサラダ モロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう ガンボライス フライドポテトサラダ すいか アメリカ独立記念日	ぎゅうにゅう コーンのたきこみごはん めだいのピリカラフル みかんとにんじんのサラダ なつやさいのスープ
8日	**9日**	**10日**	**11日**	**12日**
ぎゅうにゅう セルフごもくてまきずし キャベツのさっぱりあえ あまのがわじる メロン たなばたこんだて	ぎゅうにゅう ナン なつやさいカレー ダブルポテトサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう むぎごはん なっとうの日 オクラなっとう いわしのねぎしおやき みだくさんみそしる カットパイン	ぎゅうにゅう セルフフィッシュバーガー ジャーマンポテト ABCスープ バナナ	ぎゅうにゅう だいずいりうめごはん ごもくたまごやき わふうみそドレサラダ くずもち
15日	**16日**	**17日**		
海の日 いしわらっこ	ぎゅうにゅう シーフードクリームライス ちゅらうみスープ サイダーポンチ うみの日こんだて	ぎゅうにゅう カラフルピラフ <しゅさいリザーブ> クリスピーチキン スペアリブのフルーツに こんにゃくサラダ <アイスリザーブ> フローズンヨーグルト みかんシャーベット りんごシャーベット 1がっきぎゅうしょくさいしゅうび★リザーブ★ぎゅうしょく しゅさいとアイスをえらびます		★7月の旬の食材は、なす、トマト、レタス、いんげん、きゅうり、えだまめ、モロヘイヤ、ピーマン、オクラ、ズッキーニ、たこ、いわし、すいか、パイナップル、などです。

<今月のこんだてより>

1日(月)…6月30日は「夏越しの祓(なごしのはらえ)」

一年の折り返しとなるこの日に、「この先も無事に過ごせますように」という願いを込めて行われる行事で、「水無月（みなづき）」という和菓子を食べる習わしがあります。

旧暦の6月1日に氷を口にすると夏バテしないという言い伝えから、氷の節句として暑気払いをしていましたが、氷は貴重だっただため、氷のカケラに似せて作った三角形のういろうに、厄払いの意味の小豆をのせた菓子を「水無月（みなづき）」と名付けて代用したのが由来です。

2日(火)…「半夏生(はんげしょう)」こんだて

半夏生とは雑節のひとつで、夏至から数えて11日目頃をいいます。昔の農家の人たちは、この半夏生までに田植えを終わらせるようにしていました。

関西では半夏生の日にタコを食べる風習があります。田んぼに植えた苗が、タコの足のようにしっかりと根付くようにとの願いを込められているそうです。

4日(木)…「アメリカ独立記念日」

7月4日はアメリカ合衆国の独立記念日「インデペンデンスデイ」です。そこで、アメリカにまつわる料理にしました。

●ガンボライス…ガンボとは「オクラ」の意味です。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。

●フライドポテトサラダ…アメリカでは特にハンバーガーの付け合わせとしてフライドポテトを出すことが多いです。給食では、ボイルした野菜と一緒にドレッシングであえていただきます。

8日(月)…「七夕(たなばた)」こんだて

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、それぞれ思い思いの願い事を書いた短冊をつるします。この願い事を書いた短冊を笹につるすという風習が定着したのは江戸時代。もともと、空にまっすぐにのびる笹の葉のこすれ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、星形ふ、人参で、星がまたたく天の川を表した、すまし汁を作ります。手巻き寿司は、五目ちらしのごはんを、自分で手巻きのりで巻いて食べます。

10日(水)…「納豆の日」

納豆の日は、「なっ（7）とう（10）」の語呂合わせから、関西納豆工業共同組合が関西における納豆の消費拡大のため、昭和56年（1981年）に関西地域限定の記念日として定めました。

その後、全国納豆共同組合連合会が平成4年（1992年）に改めて7月10日を「納豆の日」と決めたことで全国的な記念日になりました。

16日(火)…「海の日」こんだて

7月15日は海の日です。そこで、16日の給食は海をイメージしたメニューをそろえました。

●シーフードクリームライス…広くて大きい海にはおいしい魚介類がたくさんあります。今日のクリームソースには、えび・いか・ほたてを入れました。

●美ら海スープ…「ちゅら」とは、沖縄の方言で「美しい」「きれい」という意味です。もずくやあおさのり、わかめなどの海藻が入った磯の香りたっぷりのスープです。

17日(水)…リザーブ給食

1学期の給食最終日は、お楽しみ給食です。リザーブ給食とは、事前に子どもたちが自分の考えで献立を選び、「予約する」給食です。今回は主菜とアイスをそれぞれ選んでもらいます。

食育の視点として、「児童自らが給食の献立を選ぶことを通して、選ぶ楽しみを味わう」「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。