



7月給食だより

令和2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8月5日までです。梅雨が明ければ、もう夏!! 夏は食欲が落ち、食事で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!

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。 ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。	夏野菜をしっかりと食べましょう。 ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
こまめに水分をとみましょう。 ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。	冷たい物は、ほどほどにしましょう。 ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわしましょう。

熱中症にご注意ください!

急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかりと食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

★保護者の皆様へ★

給食費の引き落とし日は、7月6日(月)と8月5日(水)です。

食物アレルギーを知ろう

症状の一例

かゆみ
じんましん

くちびるや
まぶたのはれ

腹痛
吐き気

口のどの
違和感

咳
鼻づまり

全身に複数の症状が出ることを「アナフィラキシー」といい、さらに、血圧の低下や意識障害などの症状を伴うことを「アナフィラキシーショック」といいます。

アレルギーを起こしやすい食品

加工食品には、必ず表示をしなければならない「特定原材料」7品目と、可能な限り表示するよう努める「特定原材料に準ずるもの」20品目が定められています。

特定原材料	特定原材料に準ずるもの
たまご卵、牛乳、小麦	いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、カシューナッツ、バナナ、やまいも
落花生、えび	もも、りんご、さば、ごま、さけ、いか
そば、かに	鶏肉、ゼラチン、豚肉、オレンジ、牛肉、あわび、まつたけ

※平成26-27年全国実態調査における発症数の多い順に記載
(消費者庁「平成27年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」より)

こんな物にも気をつけて!

食べたり飲んだりしたときだけでなく、触ったり、吸い込んだりしたときにもアレルギー症状が起こることがあります。

牛乳の空きパック、卵の殻

小麦ねんど

乳成分の入ったせっけん

そば殻のまくら

小麦粉・脱脂粉乳・きな粉など粉末のもの

こんだてカレンダー 7・8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。

<今月のこんだてより> ♪♪♪

月	火	水	木	金
 ★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。		1日 半夏生	2日 なつやさい	3日
		ぎゅうにゅう たこめし ごもく たまごやき ゆかりあえ みだくさんみそしる さくらんぼ	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 モロヘイヤのスープ オレンジ	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 世界の料理「アメリカ」
6日 世界の料理「韓国」	7日 セタ	8日	9日	10日 納豆の日
ぎゅうにゅう ごはん キムムッチ (かんこくふう のりふりかけ) プルコギ わかめスープ メロン	ショア (マスカット) たなばたそうめん てんぷら2しゅ (いか・さつまいも) しらたまだんごの ずんだのせ	ぎゅうにゅう ポロポロジュシー ふーチャンプルー シークワサーゼリー 郷土料理「沖縄県」	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 トマトスープ バナナ	ぎゅうにゅう むぎごはん オクラなっとう いかなのねぎしおやき とんじる カットパイ
13日 なつやさい	14日	15日	16日	17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 キャロットラペ なつやさいのスープ	ぎゅうにゅう わふうおろし スパゲッティー チリコンカンの サモサふう れいとうみかん	ぎゅうにゅう てづくり はなまき (ハチミツごまきなこ) いかとなまあげの チリソースに にゅうないどうふ	ぎゅうにゅう そばろもやしごはん さかなのかんこくやき はるさめサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう コスタリカライス わかめと じゃこのサラダ キャベツと ベーコンのスープ
20日	21日 土用の丑の日	22日 海の日	23日 うみ	24日 スポーツの日
ぎゅうにゅう うめいり だいずごはん ししゃもの パリパリあげ わふうツナサラダ	ぎゅうにゅう うなぎと あなごのひつまぶし ゆかりあえ みそけんちんじる すいか	ぎゅうにゅう シーフード カレーピラフ ちゅうらうみスープ サイダーポンチ	うみ 海の日	スポーツの日
27日	28日	29日	30日	31日
ぎゅうにゅう ごもくチャーハン ジャンボぎょうざ もやしのナムル バナナ	ぎゅうにゅう ツナピザトースト ポトフ フルーツいりサラダ	ぎゅうにゅう うめちゃづけ えびだんごの カリカリあげ きりぼしだいこんの パンバンジー	ぎゅうにゅう ポークチャップライス キャベツと じゃがいものスープ レモンスカッシュ ゼリー	ぎゅうにゅう ごはん だいずと じゃこのあげに にくじゃがのうまに やさいのいそべあえ
8/3日	4日	5日 リザーブきゅうしょく	えらぶメニュー	
ぎゅうにゅう 肉みそサラダうどん まぐろとポテトの アングレス ナタデココいり フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ナン なつやさい カレー いためサラダ れいとうみかん	みんなおなじメニュー ぎゅうにゅう えだまめとコーンの ピラフ こんにゃくサラダ ※事前に自分の食べたいものをえらぶ、お楽しみ給食です♪	<しゅさい> A.クリスピーチキン B.スペアリブの フルーツに	<アイス> A.フローズンヨーグルト B.ソーダシャーベット C.グレープシャーベット

1日(水) …「半夏生(はんげしょう)」
 半夏生とは雑節のひとつで、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。植えた苗がタコの足のようになりしっかりと根付くようにとの願いを込めて、この日にタコを食べる風習があります。

4日(木) …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イ」にちなみ、アメリカ料理を提供します。ガンボライスのガンボとは「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) …「セタ(たなばた)」
 この時期になると、あちらこちらに笹が飾られ、それぞれ思いの願ひ事を書いた短冊が見られます。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うさを神聖な笹に願ったことが始まりだそうです。給食では、星形のかまぼこを散らしたそうめんて星空を表現します。

8日(水) …郷土料理「沖縄県」
 ポロポロジュシーは沖縄風のお茶漬けです。豚バラ肉、人参、たけのこ、ひじきなどが入った炊き込みごはん、豚ガラと削り節でとったスープをかけてサッパリいただきます。

10日(金) …「納豆の日」
 納豆の日は、「なっ(7)とう(10)」の語呂合わせから、全国納豆共同組合連合会が平成4年(1992年)に全国的な記念日として制定しました。旬のオクラとたくあんを刻んで混ぜ、苦手な人にも食べやすい味で提供します。

22日(水) …「海の日」こんだて
 23日の海の日に合わせて海をイメージした献立です。●シーフードカレーピラフ…広くて大きい海にある魚介類の中から、えび・いか・ほたてを入れたおいしいピラフを作ります。●美ら海スープ…「ちゅうら」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。

21日(火) …土用の丑の日
 夏の土用の丑の日にうなぎを食べて夏バテ防止！という風習は江戸時代に始まったそうです。また「うなぎとスイカは食べ合わせが悪い」と言われていますが、これは体に悪いという意味ではなく、一緒に食べるとおいしいので食べ過ぎて困るという意味です。