



7月給食だより

令和4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15日までです。梅雨が明け、もう夏!! 夏は食欲が落ち、食事事も簡単にすまし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で大切です! 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!

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。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、こまめに水分補給を行うことが中心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が潤いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ
食塩...1~2g
(0.1~0.2%)

砂糖...40~80g
(4~8%)
レモン汁...このお好みで



熱中症予防 4つのポイント



暑さを避ける 	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

★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、保護者の方々には、ご理解・ご協力をお願いいたします。

給食費は、7月5日(火)と8月5日(金)に、それぞれ1ヶ月分ずつ引落しとなりますので、残高のご確認をお願いします。

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、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しよう!

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。

栄養のバランスを考えよう!

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。

主食	主菜	副菜	果物・乳製品
(主にエネルギーのもとになる食品) ごはん・パン・めん類	(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	(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	くだもの 果物・ 乳製品

カルシウムをとろう!

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。

カルシウムを多く含む食品

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

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。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。

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

ほうちやう ひ つか ひと いっしょにおこな
※包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒にしてください。

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
しっかり手を洗おう! 手洗い 手のひら 手の甲 手首 指の間				1日 牛にゅう たこめし ごもくたまごやき きりぼし大こんのうめあえ みだくさんみそしる さくらんぼ 半夏生
4日 牛にゅう 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	5日 牛にゅう カレーピラフ とりにくのマヨチーズやき ABCスープ カットパイ	6日 牛にゅう チーズパン ポテトオムレツ ラタトゥイユ キャベツのスープ	7日 七夕 牛にゅう セルフごもくてまきすし ゆかりあえ あまの川じる たなばたボンチ	8日 牛にゅう かみなりどうふのカレーどん パンバンジーサラダ れいとうみかん
11日 郷土料理 宮城県 牛にゅう とよまどん ささかまぼこととうがんのすましじる ずんだもち	12日 7月10日は納豆の日 牛にゅう 木じまだいらむらのごはん もずく入りオクラなっとう やきぼうぎょうざ かぼちゃとたまねぎのみそしる	13日 牛にゅう トマトたんたんめん カラフルポテトサラダ まっちゃムース	14日 (土用の丑) スタミナメニュー 牛にゅう うなぎとあなごのひつまぶし やさいのうめりあえ けんちんじる すいか	15日 リザーブ 給食 牛にゅう メキシカンライス ●しゅさいリザーブ ノンオイルドレッシングサラダ ●アイスリザーブ

<今月のこんだてより>

1日(金) …「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(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(木) …「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、それぞれ思いの願ひ事を書いた短冊をつります。この願ひ事を書いた短冊を笹につけると、空にまっ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。ボンチには星型のナタデココを使います。手巻き寿司は、五目ちらしのはんを、自分でのりで巻いて食べます。

14日(木) …ひつまぶし
 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。「うなぎとすいか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。今年の土用の丑は7月23日ですが、スタミナメニューとして14日に提供します♪



15日(金) …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。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。今回は主菜とアイスをそれぞれ選んでもらいます。

【選ぶメニュー】主菜: 「チキンの香草パン粉焼き」または「いかのスパイシーフライ」

アイス: 「シューアイス」または「ソーダシャーベット」または「ぶどうシャーベット」

【みんな同じメニュー】メキシカンライス、ノンオイルドレッシングサラダ、牛乳

