



令和3年7月
調布市立深大寺小学校
管理栄養士 安齋 亨

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

今月の献立より

7月1日「ゴーヤの佃煮」

白いわたを丁寧に取ったゴーヤで佃煮を作ります。
(※作り方はQRコードから見られます。)

7月9日「オクラ納豆」

納豆が苦手な人も食べやすい献立です。
刻んだくあんが食感の良いアクセントになります。
(※作り方はQRコードから見られます。)

7月7日「笹かまのお吸物」

給食では顆粒調味料を使わずに、昆布や鰹節から出汁を取っています。
羅臼昆布と鰹の本枯節を使い、しっかりとしたうま味のお吸物を作ります。

7月15日「ひつまぶし」

刻んだうなぎをご飯の上に乗せ、出汁をかけて食べます。
暑い時期でもサラサラと食べやすいです。



【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、今年度は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？

【メニュー】

- ・ごはん ・夏野菜の肉巻き ・油揚げのサクサク和え
- ・なめこと茄子のみそ汁 ・果物かん

※詳しくは、市報ちょうふ7月20日号をご覧ください。

野菜料理を+1皿食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたいた栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜(うち緑黄色野菜120g)をとることを目標※としていますが、どの年代においても不足している現状があります。

※厚生労働省「健康日本21(第二次)」

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？



例えば、こんなもので+1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しだし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!



ナムル風あえ物

細切りのにんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。



みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1〜2種類プラスする。



給食の+1皿を紹介します！

ご家庭で簡単に作れる常備菜を本校ホームページで紹介しています。是非ご活用ください。

こちらのQRコードをスマートフォンなどで読み取ると「深小給食図鑑」に直接アクセスすることができます。



深大寺小学校ホームページ