



7月 食育・献立だより



令和5年度 7月号  
調布市立北ノ台小学校  
校長 野口 直也  
管理栄養士 落合 嘉子

|    |            |                |                 |
|----|------------|----------------|-----------------|
| 目標 | 夏を元気にのりきろう | ・すききらいしないで食べよう | ・正しい食事の量や内容を知ろう |
|----|------------|----------------|-----------------|

| 日   | 当日の食育・献立テーマ                   |                                                        |                                                                          | あかのなかま<br>ちやにく<br>になる                                    | さいろのなかま<br>ねつやちからの<br>もとなる                  | みどりのなかま<br>からだのちょうし<br>をととのえる                                                 |
|-----|-------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|     | こめ<br>米                       | こんだてめい<br>献立名                                          | ＜食育の視点＞<br>食育・献立紹介                                                       |                                                          |                                             |                                                                               |
| 3月  | 世界の料理 「韓国料理・ビビンバ」             |                                                        |                                                                          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、のり<br>わかめ、とりにく<br>とうふ                     | おこめ、あぶら<br>さとう、ごま<br>はるさめ                   | にんにく、ぜんまい<br>にんじん、ほうれんそう<br>だいずもやし<br>とうもろこし、キャベツ<br>きゅうり、きくらげ<br>もやし、ねぎ、こまつな |
|     | ふさこが乗る<br>い                   | ○ <b>混ぜ混ぜビビンバ</b> (韓国料理)<br>わかめコーンサラダ<br>はるさめ<br>春雨スープ | ＜食文化・国際理解＞<br>ビビンバは、韓国でも、スッカという名前の<br>スプーンでよく混ぜて食べられます。                  |                                                          |                                             |                                                                               |
| 4月  | 旬の食材 「すいか」                    |                                                        |                                                                          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ベーコン                                   | スパゲティ<br>あぶら、マカロニ<br>しらたま、さとう               | にんじん、たまねぎ<br>マッシュルーム、ピーマン<br>にんにく、とうもろこし<br>キャベツ、パセリ<br>すいか、みかん、もも            |
|     | 火                             | ○ スパゲティナポリタン<br>ABCマカロニスープ<br><b>すいか</b> ポンチ           | ＜食文化・旬の食材＞<br>すいかには、夏の暑さで疲れた体を<br>冷ましてくれる効果があります。                        |                                                          |                                             |                                                                               |
| 5月  | 日本各地の味を楽しもう 「沖縄料理」            |                                                        |                                                                          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、チーズ<br>もずく、みそ<br>とうふ、きなこ                  | おこめ、あぶら<br>さとう、かたくりこ<br>こんにゃく<br>こむぎこ       | にんにく、しょうが<br>たまねぎ、セロリー<br>キャベツ、にんじん<br>だいこん<br>しいたけ、ねぎ                        |
|     | 水                             | ○ <b>タコライス</b><br><b>イナムドッチ</b> (もずくのみそ汁)<br>黒糖きなこドーナツ | ＜食文化・郷土料理＞<br>沖縄メニューです。もずく<br>の生産量の99%は沖縄なんです！                           |                                                          |                                             |                                                                               |
| 6月  | ブックメニュー 「ピリヤニ」                |                                                        |                                                                          | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>イカ、ベーコン                                | おこめ<br>マーガリン<br>かたくりこ<br>あぶら、さとう            | にんにく、しょうが<br>たまねぎ、にんじん<br>ピーマン、パプリカ<br>レモン、とうもろこし<br>ほうれんそう、オレンジ              |
|     | 木                             | ○ <b>ラビのお弁当のピリヤニ</b><br>イカのレモンソースがけ<br>ポパイスープ オレンジ     | ＜食の重要性・食の喜び・楽しさ＞<br>先月の読書週間に引き続き、今月も<br>本に登場する料理を取り入れていました。              |                                                          |                                             |                                                                               |
| 7月  | 七夕 (7/7) 「行事食・七夕寿司・天の川汁」      |                                                        |                                                                          | ぎゅうにゅう<br>マグロ、かまぼこ<br>のり、さば                              | おこめ、さとう<br>あぶら、ごま<br>かたくりこ<br>そうめん          | しょうが、いんげん<br>にんじん、だいこん<br>ねぎ<br>ほうれんそう                                        |
|     | 金                             | ○ <b>七夕寿司</b><br>さばのみぞれがけ<br><b>天の川汁</b>               | ＜食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理＞<br>七夕には、夜空にうかぶ天の川や、織姫のつむぐ糸に<br>見立てて「そうめん」が食べられています。 |                                                          |                                             |                                                                               |
| 10月 | 納豆の日「納豆」 & 旬の食材「オクラ」          |                                                        |                                                                          | ぎゅうにゅう<br>なっとう、おかか<br>とうふ、とりにく<br>あぶらあげ<br>とうにゅう         | おこめ<br>かたくりこ<br>あぶら、さとう                     | オクラ、たくあん<br>にんじん、たまねぎ<br>しいたけ、ねぎ<br>ほうれんそう、だいこん<br>えのき、こねぎ                    |
|     | 土                             | ○ ごはん <b>オクラ納豆</b><br>揚げ出し豆腐の野菜あんかけ<br>とうにゅうじる<br>豆乳汁  | ＜食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理＞<br>良質なたんぱく質を多く含む納豆と<br>旬のオクラのコラボレーションです！            |                                                          |                                             |                                                                               |
| 11月 | 旬の食材 「モロヘイヤ」                  |                                                        |                                                                          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、ベーコン<br>きんときまめ、チーズ<br>とりにく、かんてん<br>なまクリーム | パン、あぶら<br>さとう、かたくりこ<br>はるさめ、さとう<br>メープルシロップ | にんにく、しょうが<br>たまねぎ、にんじん<br>ピーマン、しいたけ<br>モロヘイヤ                                  |
|     | 火                             | ○ チリチーストースト<br><b>モロヘイヤ</b> スープ<br>メープル・パンナコッタ         | ＜食文化・旬の食材＞<br>モロヘイヤは、栄養もいっぱい<br>アラブ語で「王家の物」という意味もあります。                   |                                                          |                                             |                                                                               |
| 12月 | 土用の丑の日 (7/30) 「行事食・うなぎ・ひつまぶし」 |                                                        |                                                                          | ぎゅうにゅう<br>うなぎ、のり<br>おかか                                  | おこめ、さとう<br>じゃがいも<br>かたくりこ<br>あぶら            | みつば<br>にんじん<br>もやし<br>ほうれんそう                                                  |
|     | 水                             | ○ <b>ひつまぶし</b> (名古屋市長郷土料理)<br>じゃがもち<br>☆きしゃべつと小松菜のごま和え | ＜食文化・行事にちなんだ料理＞<br>江戸時代の発明家、平賀源内が考案した<br>土用の丑の日ですが、暑い夏を乗り切るのにぴったり！       |                                                          |                                             |                                                                               |
| 13月 | 世界の料理 「イタリア・パニーニ」             |                                                        |                                                                          | ぎゅうにゅう、ハム<br>チーズ、とりにく<br>ベーコン                            | パン、あぶら<br>さとう<br>じゃがいも                      | にんじん、だいこん<br>とうもろこし、きゅうり<br>たまねぎ、しめじ<br>トマト、キャベツ                              |
|     | 木                             | ○ <b>パニーニ</b> (イタリア料理)<br>大根サラダ<br>トマトポトフ              | ＜食文化・国際理解＞<br>パニーニは、イタリア生まれのホットサンドです。<br>チーズとハムをはさんで焼き上げます。              |                                                          |                                             |                                                                               |

| 給食目標 「副校長先生からのメッセージ」 |              |   |                                                                                                          |                                                                                         |                                |                                                   |
|----------------------|--------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------|
| 14金                  | ふさぎや<br>おぼろげ | ○ | ゆかりごはん<br>チキンチンごぼう (山口県給食料理)<br>さつま芋のめった汁 (石川県郷土料理)                                                      | ＜心身の健康＞<br>なつ げんき<br>夏を元気にのりきるために、みなさんに大切に<br>して欲しいことを副校長先生からお話してもらいます。                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ぶたにく、みそ      | おこめ、かたくりこ<br>あぶら、じゃがいも<br>さとう、こんにゃく<br>さつまいも      |
| 18火                  | あきだ<br>おぼろげ  | ○ | 【共通献立】<br>・カレーライス<br>・コーンサラダ<br>【カレーライスのトッピング選択】<br>から揚げ または ハンバーグ<br>【アイス選択】<br>みかんシャーベット<br>または いちごアイス | ＜食の重要性・食の喜び・楽しさ＞<br>リザーブきゅうしょく<br>【共通献立】は<br>みんなが同じ献立です<br>【選択献立】は2品のうちから<br>好きなものを選びます | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ベーコン<br>とりにく | おこめ<br>じゃがいも<br>あぶら、さとう<br>こむぎこ<br>マーガリン<br>かたくりこ |

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

## 夏休みの食生活

## ～元気に過ごすためのポイント～

夏休みだからといって、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、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とろう！

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。

### 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。

### 栄養のバランスを考えよう！

昼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。



### 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。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



### 熱中症予防 4つのポイント

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肝心です。喉が渇いていなくても水分をとるようにしましょう。



## 夏の行事と行事食

今月の給食で実施する行事食をご紹介します

### 七夕 (7/7)

季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。



### 土用の丑 (今年は7/30)

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。

