7月給食だより

令和５年６月２８日
調布市立染地小学校
校　長　大柳ひろみ
栄養士

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ，夏本番を迎えようとしています。暑いからといって，クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり，冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると，体がだるくなり，夏バテしてしまいます。

もうすぐ楽しい夏休みが始まりますが，学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ，食事をしっかり食べて，元気いっぱいの毎日を過ごしましょう。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★夕食が遅くなる時は２回に分けて食べるなどの工夫をしてみましょう。

早寝・早起きをし，日中は体を動かす

★夜，遅くに食べることや，夜ふかしは控えましょう。

冷たいもののとり過ぎに気をつける

★食欲がなくなったりおなかが痛くなってしまったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいた時には，塩分もあわせてとるようにしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など，旬のものを取り入れると良いですね。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

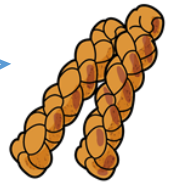
ビタミンC
野菜、果物、いも類など

7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕といえば，笹飾りや短冊のイメージがありますね。では，七夕の行事食として「そうめん」を食べる風習があることは知っていますか？

七夕の日にそうめんを食べるのは，笹飾りや短冊などの風習が定着するよりも昔，平安時代に中国から伝わってきた，歴史のある風習です。もともと中国では，小麦粉や米粉に水を加えて練り，縄のような形にねじったお菓子が食べられていました。このお菓子を「索餅」といいます。のちに，索餅を原型として，そうめんが作られたため，索餅に代わってそうめんが七夕の行事食として広まったそうです。７月７日の給食では，そうめんが入った「七夕そうめん汁」や天の川のかかる夜空をイメージした「星空ゼリー」を作りますよ。

そうめんのもとになった「索餅」



7月のこんだてより

５日（水）　中国の料理「ジャージャー麺」

ジャージャー麺は，ゆでた麺に肉味噌をからめて食べる中国の料理です。漢字にすると「炸醤麺」と書きます。「炸」は多めの油で揚げること，「醤」は味噌などの調味料や，味の濃い食品のことで，二つの漢字を合わせて，ジャージャー麺の上に乗せる肉味噌のことを表していますよ。

１４日（金）　もぎたてコーンのごはん

７月は，夏が旬の野菜「とうもろこし」がたくさん登場します。

１４日の給食では，とれたてのとうもろこしを使って，炊き込みごはんを作りますよ。とうもろこしの甘みと香りをしっかり感じられるように，実だけでなく，とうもろこしの芯もお米と一緒に炊きます。他の日にもとうもろこしを使っているので，旬のおいしさを味わいながらいただきましょう！

≪給食費の振替について≫

７月の給食振替日は５日(水)です。未納となりませんよう，残高の御確認をお願いします。各学年の振替額は，以下のとおりです。

	１年生	２年生	３年生	４年生	５年生	６年生
振替額	4,450 円		4,650 円		4,850 円	