



7月給食だより

令和 7 年 6 月 28 日
調布市立染地小学校
校長 八木橋小百合
栄養士 加藤 純子



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

- 1 朝ごはんを欠かさず食べる** …脳の働きが活発になり宿題や勉強に集中しやすくなります。
- 2 こまめに水分補給をする** …コップ1杯程度をのどがかわく前に飲みましょう。水やお茶など甘くないものにしましょう。
- 3 おやつとり方に気をつける** …冷たいものを取りすぎないようにしましょう。おやつはお皿に取り分けましょう。
- 4 「カルシウム」を意識してとる** …給食のない日は、カルシウムが不足しやすくなります。



7月のこんだてより

- 7日(月)七夕こんだて** …7月7日は七夕です。織姫と彦星が会えるよう、給食にも星を散りばめます。
- 11日(金)沖縄県の料理** …暑い季節には、暑い地域の料理を食べて元気に過ごしましょう！タコスの具をごはんのにせたタコライス、生産量日本一のもすくのスープ、紅芋を練り込んだサーターアンダギーを作ります。
- 16日(水)夏野菜のカレーライス** …旬のピーマン、なす、じゃがいも、かぼちゃ、とうもろこし、ズッキーニをたっぷり使ったカレーライスです。苦手な野菜もカレーだと食べられていますね！リザーブ給食は、アイスを選びます。どれにしようか迷っちゃう～☆

7月10日＜納豆の日＞納豆味噌の作り方

【材料】	
炒め油	小さじ 1/2
豚挽き肉	70g
挽割納豆	40g
砂糖	大さじ 1 と 1/2
しょうゆ	大さじ 1/3
みりん	大さじ 1/3
赤味噌	大さじ 2
ねぎ	大さじ 4 と 1/2

- ① フライパンに油を熱し、豚挽き肉をよく炒めます。
- ② 納豆、調味料を加えて炒め、仕上げにねぎを加えます。

※ 温かいごはんのにせたり、冷たい麺類のにせたり、お好みでどうぞ！



夏休み親子料理教室のご案内

対象：小学3年生から中学3年生とその保護者（2人1組）

日時：8月5日（火）～8月8日（金）

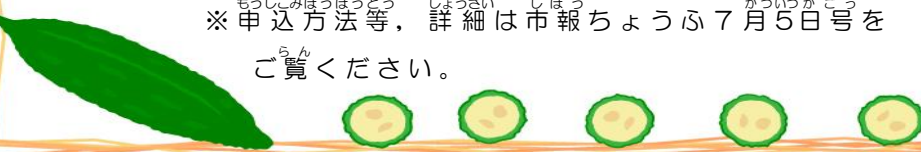
午前10時～午後2時

場所：文化会館たづくり10階調理実習室

メニュー：手作り枝豆チーズパン、夏野菜のポトフ、オニオンドレッシングサラダ、木島平村のりんごゼリー



※申込方法等、詳細は市報ちょうふ7月5日号をご覧ください。



給食試食会を行いました。

6月6日に1年生保護者を対象に給食試食会を行いました。感想をご紹介します。

- ・子どもたちの栄養を考えて工夫をしながら献立を考えたり、暑い中調理作業をされたりしているお話を聞いて本当に頭が下がる思いです。子どもは好き嫌いがあったり、食が細かったりしますが、給食で少しずつ食べる楽しさを感じて家での食事でも楽しい時間にしていければと思いました。
- ・給食を実際に味わうことができ、家でももう少し薄味にしよう！と、食事の仕方を考える良い機会になりました。子どもが実際に配膳する姿も見ることができて良かったです。
- ・子どもの給食時間の様子を見ることができて良かったです。
- ・暑い中、大変な作業をしていただきありがとうございます。想像していたよりもはるかにおいしくて驚きました。家でも手作りのごはんを作ってあげたいなあという気持ちになりました。
- ・教室まで見学に行くことができ、良かったです。お米の値上がりは大変な問題だなと感じました。
- ・塩分が控えめとは思えない味付けで、とてもおいしかったです。子どもたちが頑張って配膳しているところ、食べているところを見られて良かったです。

今年度中に、対象学年を広げた試食会を開催予定です。ぜひご参加ください。