

令和7年7月号

給食だより

調布市立杉森小学校
校長 濱松 章洋
栄養士 土谷 喜美子

梅雨が明ければ、いよいよ夏本番です！
今から夏休みを楽しむにしている人も多いのではないのでしょうか。
気温が高く、むし暑い日が続くと食欲が落ちてしまいますが、
冷たいジュースや口当たりの良い麺類ばかり食べていると栄養が不足して
夏バテになってしまいます。



夏休みこそ規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

「熱中症」と「夏バテ」のちがい

熱中症とは…

私たちの体は、気温が高くなると汗をかくことで体温を一定に保とうとします。
しかし、30℃以上の高温や湿度が高い環境に長時間いて、たくさん汗をかいても水分補給ができないと体温調節ができなくなり、めまいや痙攣などの症状が起きます。このような症状を熱中症と言います。
1日中エアコンがついた快適な部屋で過ごすことで、体の調整機能が落ちてしまい、熱中症になる人が増えているとも言われます。

エアコンの設定温度は26～28℃にして、体を冷やし過ぎないようにしましょう！



夏バテとは…

不規則な生活や栄養の偏った食事が原因で起こる体調不良です。
熱中症の予防に！と飲んでいただスポーツドリンクなどの清涼飲料水から糖分をとりすぎてしまうと、糖分をエネルギーに変えるビタミンB1が不足して疲れやすくなります。
砂糖などに含まれる糖分は疲労回復に効果がありますが、摂りすぎると、疲れがたまる原因となり逆効果！
プロのスポーツ選手のように、激しい運動を何時間も続けるわけではないので、ふだんの水分補給は、水かお茶にしましょう！

給食の時間のほっこりタイム

4月16日に始まった1年生の給食も6月30日で50回目になりました。
4時間目の終わりに、給食室の前にサンプルを置いてみると、「今日の給食なあに？」
「おいしそう！」と声をかけてくれます。
これまでに「嬉しい！」と思ったことをいくつか紹介します☆

【エピソード①】

ある日4年生の教室に行く
と、「すごおいしかったから、
レシピをください！」と言ってく
れました。レシピは給食室の
ドアで配布中です☆

【エピソード②】

「醤油ラーメン」の次の日。
「ラーメンめっちゃうまかった！」
と、言ってくれました☆
どのクラスも、汁まで飲んでくれて
いました。

【エピソード③】

4年生の担任の先生から、「ぐりとぐ
らのカステラ」を食べた子が、「死ぬ前に
何が食べたいか、と聞かれたら、このカ
ステラ」と言っていたと教えてくれました
た選んでくれてありがとう！

今月の献立紹介

7日(月) 「七タメニュー」

鎌倉時代には七タの日に、そうめんの原型といわれる「素餅」を供えて人々の健康を願っていました。オクラを輪切りにすると星の形に見えることから、オクラとそうめんを使って七タ汁を作ります。七タ汁にはクラスに1つだけ星形のにんじんが入っています。見つけた人には、「給食リクエスト券」を渡すので探してみてくださいね☆

8日(火) フックメニュー「おだんごスープ」(参考: おだんごスープ)

おばあさんが亡くなって、何をする気にもなれないおじいさん。
ある朝、「おばあさんが作ってくれたおだんごスープが飲みたいなあ」と、思い立ったおじいさんは、初めてスープを作ります。
ぐらぐらのお湯にお肉のおだんご丸めてボトン…。スープができた時、ドアの外で小さな足音がしました。さて、おじいさんのおだんごスープを食べに来たのは誰でしょう？

9日(水) 「とうもろこしの皮むき」(2年生)

とうもろこしは、おいしい期間が1週間と言われるほど、収穫する時期を見極めるのが難しい野菜です。また、栄養が行き届かないと上の方に実が付かず、粒がきれいに並んだ状態に育ちません。
この日は、2年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます。
みんなで旬のとうもろこしを味わいましょう！

10日(木) 日本味めぐり「沖縄県」

沖縄県は、琉球と呼ばれていた時代から、中国や韓国、東南アジアなどと交流があり、これらの国の食文化の影響を受け、沖縄独特の料理が発展してきました。
鳴き声以外では食べると言われるほど、沖縄料理には豚肉が使われます。
豚肉には、ご飯やパンなどに含まれる糖質を、エネルギーに変えてくれます。
また、疲労回復に効果があります。
沖縄県の郷土料理を食べて、暑い日々を乗り切りましょう！

19日(木) リザーブ給食「シャーベットを選ぶ」

1学期最後の給食は、3種類のメニューから食べたいシャーベットを選ぶリザーブ給食です。「みかんシャーベット」、「ガリガリ君ソーダ味」、「ガリガリ君ぶどう味」の中から選んでくださガリガリ君は、市販の棒がついているものではなく、給食のために作られたカップタイプのシャーベットです。

旬の食材

★トマト、ナス、とうもろこし 枝にぶら下がるように実をつける野菜は夏が旬の野菜です。
★ズッキーニ、きゅうり 姉妹都市の木島平村から届く夏野菜です。

夏休み親子料理教室「木島平村の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう」のお知らせ

日時: 8/5(火)～8/8(金) 各日10時から14時ごろまで
場所: 文化会館たづくり10階 調理室
対象: 市内在住・在学の小学3年生から中学3年生と保護者(2人1組)
内容: 手作りの枝豆チーズパン、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
※詳細は7月5日号の市報ちやうふをご覧ください。

