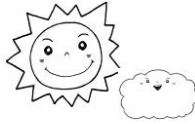


給食だより

調布市立滝坂小学校
校長 鈴木 祐介
栄養士 山本 美杏

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み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いたり水分をとったりする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の調節ができなくなり、めまいや痙攣などの症状が起こります。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。
砂糖などに含まれてい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、激しい運動を長時間も続けるわけではないので、ふだんの水分補給は、水がお茶にしましょう！



「伝えよう世界の食文化

～給食で食べたい私が調べた世界の料理～のお知らせ

募集期間：9/6（金）まで
募集テーマ：世界各国（日本を答む）の料理について調べて、
素敵な料理を紹介してください。
大賞の料理は、給食に登場します。
応募方法：調べた内容を応募用紙に記入、担任へ提出してください。
応募用紙：担任もしくは栄養士にもらってください。

※不明な点に関しては、担任か栄養士にお問い合わせください。



保護者の皆さまへ

夏休み親子料理教室

「野菜たっぷり！世界のごはん」のお知らせ

親子で料理する楽しさを味わいながら、世界のごはんや野菜についての知識を深める教室です。
日時：7/30(火)、31(水)、8/1(木)、2(金)
毎日10時から14時まで
場所：文化会館たづくり10階 調理室
費用：1組（2人）800円
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）
定員：各日8組（多数抽選）

お問い合わせは：学務課保健給食係（042-481-7476）へ
※詳細は調布市のホームページなどをご覧ください。

今月の献立紹介

7日(月)

「もぎたて枝豆」(3年生)



S & Aの新井さんが、その日の朝に収穫したとれたての枝豆を届けられます。
そこで、さやもぎを3年生に手伝ってもらい、枝豆のことを新井さんに教えてもらいます！

2日(月)

「給食試食会」



1年生の保護者と転入生の保護者を対象に、給食試食会を実施します。
この日のメニューは「木島平のごはん・野菜菜ふりかけ・アジフライ・野菜ののりあえ・みそ汁」です。調布市の姉妹都市である木島平村の食材を使った和食献立です。

5日(金)

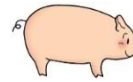
「七夕メニュー」



鎌倉時代には七夕の日に、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夕汁を作ります。

11日(木)

郷土料理「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。
沖縄料理に豚肉料理が多いのは、特に中国の影響が大きいと考えられています。
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！

10日(火)

「とうもろこしの皮むき」(1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。みんなで旬のとうもろこしを味わいましょう！

18日(木)

リザーブ給食「おかずとデザートを選ぼう」



1学期最後の給食は、2種類のメニューから食べたいものを選びリザーブ給食です。
「鶏の竜田揚げ」か「みそカツ」、「フローズンヨーグルト」か「みかんシャーベット」のどちらかを選んでください。

注目！旬の食材

- ★じゃがいも、にんにく、枝豆
- ★ズッキーニ、きゅうり

調布産の地場野菜です。
姉妹都市の木島平村から届く夏野菜です。

