



令和4年6月30日
調布市立多摩川小学校
校長 上杉 潤
栄養士 山口 未羽

暑い日が続く、もう夏本番ですね。最近の急激な気温の上昇や、プールの授業が始まったことで、疲れがたまっている人も多いのではないのでしょうか。暑さに負けず、元気に過ごすためには、生活習慣を整えること、水分補給をこまめにする、毎日3食きちんと食べることが大切です。健康管理について、お家の人と一緒に確認してみてくださいね。

また、給食では、季節の行事食や旬の食材をたくさん取り入れています。食べ慣れていない料理や食材とたくさん出会うかもしれませんが、ぜひ一口でも挑戦してみてくださいね。今月も元気に過ごしましょう。

暑さ本番です!

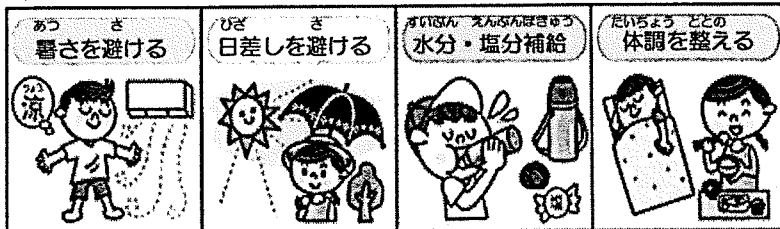
人間の体は、約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどが渇いた時にはすでに脱水が始まっているので、渇く前にこまめに水分を補給しましょう。

また、スポーツドリンクは、飲みすぎに注意が必要です。飲みすぎると糖分の摂りすぎや虫歯の原因になってしまうので、普段の水分補給は、水やお茶にしましょう。



熱中症予防

4つのポイント



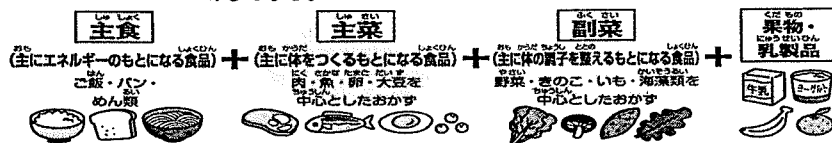
夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

夏休みは、学校がないからと夜更かしをしてしまったり、食事に気を付けずお菓子をだらだらと食べたり、生活が乱れやすくなります。そのような生活をしてしまうと、夏バテを起こしやすくなります。体調を崩さず、元気に過ごすためのポイントをまとめました。

①1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。

②栄養のバランスを考えよう! ... 食事を自分で考えたり、出かけた先で食事をする時には、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。



③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やすくなります。カルシウムは皆さんの成長に欠かせない、大切な栄養素です。牛乳や、乳製品を意識して食事に取り入れましょう。

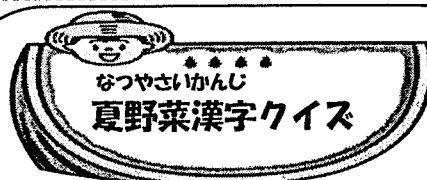
夏の行事と行事食

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。給食では七夕寿司を作ります。当日は食缶を開けたら天の川が広がっている予定です...! 楽しみにしてくださいね。

土用の丑 (今年は7/23)

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、土用の丑とは、この期間にある丑の日のことです。暑さが厳しいこの時期に、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。給食では、梅干しや、うり科のきゅうり・すいかを使います。また、給食の最終日には、名古屋の郷土料理であり、本来うなぎを使う、ひつまぶしを作ります。ぜひたくさん食べてくださいね。



下の漢字はどの野菜の事でしょう? 点をつなぎましょう!

南 瓜	玉 蜀 黍	茄 子	苦 瓜	胡 瓜
・	・	・	・	・
・ な す	・ (に が う り)	・ き ゅう り	・ か ぼ ち ゃ	・ と う も ろ こ し

ひまわり・豆苗・アスパラ・アスパラ
豆苗・豆苗・アスパラ・アスパラ
【7/23】



7月 献立表(11回)



令和4年6月30日

調布市立多摩川小学校

校長 上 杉 潤

栄養士 山口 未羽

日	献立名		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	きなこ揚げパン ポークビーンズ フルーツポンチ	○	★牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 白いんげん豆	★パン 砂糖 油 じゃがいも ★小麦粉 乳不使用マーガリン	にんにく 玉葱 人参 トマト グリンピース マッシュルーム ★みかん缶 ★パイン缶	512 kcal 18.9 g
4 月	鶏肉ときのこのトマトスパゲティ マセドアンサラダ オニオンスープ	○	★牛乳 鶏肉 ベーコン けずり	★スパゲティ 油 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんにく 玉葱 しめじ ピーマン トマト 人参 きゅうり とうもろこし セロリ パセリ	492 kcal 22.1 g
5 火	ごはん ほっけのゆず風味焼き 野菜のごま醤油あえ 田舎汁	○	★牛乳 ほっけ 豆腐	米 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく じゃがいも	ゆず 小松菜 人参 キャベツ ごぼう 大根 えのきだけ ねぎ ほうれんそう	476 kcal 23.1 g
6 水	カツカレー マスカットゼリー	○	★牛乳 豚肉 アガー	米 油 じゃがいも ★小麦粉 砂糖 ★パン粉 乳不使用マーガリン	にんにく 生姜 玉葱 人参 ★100%マスカットジュース	623 kcal 23.7 g
7 木	七夕寿司 鶏肉となすの煮びたし すまし汁 冷凍みかん	○	★牛乳 昆布 ★卵 豚肉 大豆 鶏肉 わかめ かまぼこ	米 砂糖 油	さやえんどう 人参 生姜 なす たけのこ えのきだけ 水菜 ねぎ みかん	449 kcal 20.6 g
8 金	山坂達者飯 しそ豆腐のつくね じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	○	★牛乳 大豆 じゃこ 鶏肉 豆腐 ひじき わかめ みそ	米 でんぶん 油 砂糖 山芋 じゃがいも	ごぼう グリンピース 生姜 人参 大葉 ねぎ 玉葱	578 kcal 27.5 g
11 月	鶏そぼろ昆布ごはん まぐろのみそがらめ きんぴらごぼう あおさ汁	○	★牛乳 塩昆布 鶏肉 まぐろ みそ あおさ	米 麦 油 でんぶん 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま	生姜 枝豆 ごぼう 人参 いんげん 大根 えのきだけ ねぎ	537 kcal 27.9 g
12 火	セサミトースト 鶏ささみのレモンソース コーンサラダ ポテトポタージュ	○	★牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 ★生クリーム	★食パン ごま でんぶん 油 砂糖 じゃがいも 乳不使用マーガリン	レモン キャベツ 人参 ホールコーン 玉葱 パセリ	634 kcal 26.7 g
13 水	ごはん あじの梅焼き いんげんともやしのおかか和え 夏の豚汁 茹でとうもろこし	○	★牛乳 まあじ おかか 豚肉 豆腐 みそ けずり	米 砂糖 油	生姜 梅 いんげん 人参 もやし みょうが なす 玉葱 とうもろこし	551 kcal 30.9 g
14 木	ごはん 棒餃子 炒めビーフン チンゲン菜のスープ 豆乳寒天	○	★牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 けずり アガー 寒天 豆乳	米 山芋 でんぶん ごま油 ★餃子の皮 油 ビーフン 砂糖	ニラ 白菜 にんにく 人参 ピーマン キャベツ たけのこ 椎茸 ねぎ チンゲン菜 ★みかん缶 ★パイン缶 ★黄桃缶	656 kcal 26.5 g
15 金	あなごのひつまぶし じゃこいりサラダ 具沢山みそ汁 小玉すいか	○	★牛乳 あなご じゃこ 油揚げ みそ	米 でんぶん 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ もやし 赤ピーマン ほうれんそう 玉葱 人参 ごぼう ねぎ えのきだけ 小玉すいか	512 kcal 21.7 g

※調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。また、食材の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※★は食物アレルギー対応食材です。

※多摩川小学校では新潟県産米、姉妹都市の木島平村や地域の農家からの食材も給食に使用しています。

※木島平村産： えのき しめじ 地場野菜（板橋農園）：今月は地場野菜の使用はありません

◆防災用アルファ米を使用します◆

防災用アルファ米を、14日(金)の給食に使用します。アルファ米とは、一度炊いたお米を急速に乾燥させたもので、お湯や水を加えて食べることができるようになる保存食です。学校では災害時のために、常時備蓄倉庫に保管しています。防災について、ぜひご家庭でも話題にしてみてください。