



7月給食だより

令和 8年 6月 30日
調布市立多摩川小学校
校長 辻 紀子
栄養士 岩崎 可愛

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度
をこまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



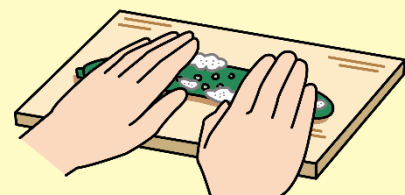
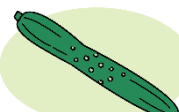
ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

<季節の食材>

きゅうり



塩をまぶし、まな板の上でころがす「板ずり」をすると、表面のいぼが取れ、緑色が鮮やかになります。

シャキシャキとみずみずしい食感が特徴の野菜。本来は、夏から秋にかけてが旬ですが、施設栽培の普及により、1年を通して生産されるようになりました。

一般的に「きゅうり」として売られているのは、とげの色が白い「白いぼきゅうり」で、果皮が薄く歯切れが良いのが特徴です。ほかに、とげの色が黒い「黒いぼきゅうり」や、太くて短いピクルス用の品種、いぼのない品種もあります。また、きゅうりには表面にブルームと呼ばれる白い粉が出る性質がありますが、栽培方法の工夫で、ブルームの出ない「ブルームレスきゅうり」が生み出され、現在はこちらが主流となっています。成分は95%以上が水分で、カリウムを多く含みます。手軽に食べられ、夏の水分補給にぴったりの野菜です。

<今月の給食より>

・2日(火) 半夏生(はんげしょう)こんだて

半夏生とは雑節のひとつで、夏至から11日目頃をいいます。昔の農家の人たちが、田植えを終わらせる目安にしていたことから、植えた苗がタコの足のようになりしっかりと根付くようにとの願いを込めて、この日にタコを食べる風習があります。

・7日(月) セタ(たなばた)こんだて

この時期になると、あちらこちらに笹が飾られ、それぞれ思い思いの願い事を書いた短冊をつるします。セタに、願い事を書いた短冊を笹につるすという風習が定着したのは江戸時代。もともと、空にまっすぐにのびる笹の葉のこすれる音は神様を招くと考えられ、習字や裁縫などの手習い事の上達を神聖な笹に願ったことが始まりだそうです。給食では、ちらし寿司とすまし汁、ポンチに星型の食材を散りばめます。

・15日(水) お楽しみ給食

1学期最後の給食は、スペシャルメニューのお楽しみ給食です!皆さんのために調理員さんが腕をふるってください。味わっていただきます。

おなかのGo! いろいろ トマトの色



トマトの真っ赤な色から栄養をもらって元気に過ごしましょう。

夏休み親子料理教室のご案内

「木島平村産の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう」

日時 令和8年8月4日(火) ~7日(金) 9:50~

場所 文化会館たづくり10階 調理室

対象 市内在住小学校3年生から

中学3年生と保護者(2人1組)

内容 木島平のごはん・夏野菜の豚肉巻き
・油揚げのサクサクサラダ・なめこと
なすのみそ汁・木島平村のりんご
ゼリー・野沢菜漬け

※詳しくは7月5日号の市報をご覧ください。



学校給食65周年記念 調布市学校給食展

見て・ふれて・学べる
給食の楽しい展示がいっぱい!

日時:令和8年8月4日(火)9:30~16:00

8月5日(水)9:30~12:00

会場:調布市文化会館たづくり 2階 南ギャラリー
調布駅広場口から徒歩4分

入場無料

イベント内容

- ・昔と今の給食をくらべてみよう!
- ・回転釜体験
- ・献立・地場野菜コーナー
- ・魚つりゲーム・豆つかみゲームなど



ぜひみなさんでお越しください!

主催:調布市教育委員会