

7月給食だより

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなり、じめじめとした季節がやってきました。この季節が終わると、いよいよ夏本番。暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。夏が旬の野菜や果物は、暑さ対策にも有効です。夏が旬の食べ物を食べて、元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

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、特に気を付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、必ず朝ご飯を食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

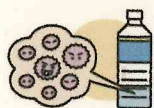
のどが渇いたと感じる前に飲む



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、持ち帰ったらバ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。



夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち

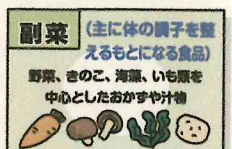
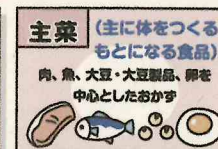
★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

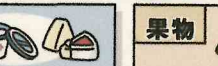
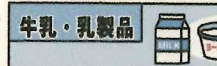
いよいよ夏休みが始まります。夏休みは、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



★夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなります。毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

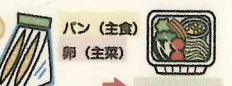
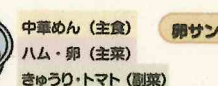


● コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。



★1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。



★市販のお惣菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安
小学生（低学年／中・高学年） 1.5g未満／2g未満
中学生 2.5g未満

夏休み親子料理教室のお知らせ

「木島平村の野菜をたくさん使った給食をつくろう」

対象：小学3年生から中学3年生とその保護者

日時：7月30日（火）～8月2日（金）

午前10時から午後2時

定員：各日8組

※申込方法等、詳細は市報ちようふ6月20日号をご覧ください。



今月の献立より

4日『オリンピック開催国献立 フランス』

7月26日から8月11日までフランスの首都パリで第33回夏季オリンピック競技大会が開催されます。今大会では、32競技329種目が実施されます。ソースはフランス料理の基本です。シンプルに焼いた肉や魚にさまざまなソースをかけて食べる料理がいろいろあります。『ピストゥ』は、バジル、にんにく、オリーブ油を混ぜたソースです。

9日『2年生 枝豆のさやもぎ』

枝豆の旬の時期になりました。枝豆は、たんぱく質やカルシウムが豊富です。この日は、2年生が枝付きの枝豆のさやもぎ体験をします。

17日『リザーブ給食』

1学期給食最終日は、リザーブ給食です。おかずとデザートを1つずつ自分で選びます。1学期最後の給食を楽しんでもらえるとうれしいです。



こんだてひょう



令和 6 年度

調布市立布田小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
1月	ひやしきつねうどん		油揚げ	うどん・砂糖	もやし・人参・きゅうり・ほうれんそう・ねぎ
	魚のネギソース焼き	○	鯖	砂糖・ごま油	ねぎ・にんにく・生姜
	たこのから揚げサラダ		たこ	でんぶん・油・サラダ油	にんにく・キャベツ・きゅうり・人参・玉葱
2月	ごはん			米	
	カツカレー	○	豚肉・生揚げ・赤味噌	油・砂糖・でんぶん	にんにく・生姜・ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン
	いかのかりんと揚げ		いか	でんぶん・油	
3月	キムチスープ			でんぶん	玉葱・キムチ・もやし・白菜・人参・ねぎ
	タコライス	○	豚挽肉・レンズ豆	米・油	にんにく・生姜・玉葱・セロリ・キャベツ
	もずくスープ		もずく・木綿豆腐		人参・白菜・えのきたけ・万能ねぎ
4月	黒糖ちんすこう			小麦粉・黒砂糖・砂糖・ラード・サラダ油	
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン（乳卵なし）	
	白身魚のヒストゥ	○	目鯛	オリーブ油	にんにく・パセリ
5月	ラタトゥイユ		ベーコン	油	にんにく・玉葱・ピーマン・黄ピーマン かぼちゃ・ズッキーニ・ホールのトマト
	ジュリアンヌスープ		ベーコン	油	玉葱・人参・キャベツ・パセリ
	夏野菜のカラフルまぜ寿司	○	鶏挽肉・大豆・ツナ	米・砂糖・油	人参・生姜・赤ピーマン・黄ピーマン・枝豆
8月	あまの汁		鶏肉・ちらしかまぼこ	そうめん	大根・えのきたけ・オクラ・人参・ねぎ
	レモンジュレのフルーツあえ		アガー	ナタデココ・砂糖	みかん缶・パイン缶・レモン
	黒砂糖パン			黒砂糖パン	
9月	ずんだコロッケ	○	豚挽肉	じゃがいも・油・小麦粉・生パン粉・パン粉・油	枝豆・人参・玉葱
	ノンオイルサラダ			砂糖	キャベツ・人参・もやし・きゅうり ホールコーン・レモン・玉葱
	にんにくのスープ		ベーコン	オリーブ油	にんにく・玉葱・キャベツ・ホールのトマト マッシュルーム・パセリ
10月	カリカリ梅のお茶漬け			米・白ごま	梅・ゆかり・ホールコーン
	おあげdeぎょうざ	○	豚挽肉・大豆・油揚げ	ごま油・でんぶん	にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ
	和風ポテトサラダ		ひじき	じゃがいも・ごま油	いんげん・人参・グリーンピース
11月	枝豆				枝豆・人参・玉葱
	夏野菜カレーライス	○	豚肉	米・じゃがいも・小麦粉 乳不使用マーガリン・油・砂糖	にんにく・生姜・玉葱・かぼちゃ・なす・人参・ズッキーニ
	豆腐のマリネ		押し豆腐	小麦粉・油・砂糖	ミニトマト・きゅうり・枝豆
12月	漬物（すいか）				すいか
	潮風チャーハン	○	桜えび・わかめ	米・油	ねぎ
	ししゃものバリバリ揚げ		ししゃも	でんぶん・餃子の皮・油	大葉
1月	ゴーヤチャンプルー		押し豆腐・豚肉・卵	油・ごま油	生姜・ゴーヤ・ねぎ・人参・筍
	スパゲティミートソース	○	豚挽肉・レンズ豆	スパゲティ・オリーブ油・油・砂糖	にんにく・生姜・玉葱・人参・マッシュルーム セロリ・パセリ・グリーンピース
	野菜スープ		ベーコン	油	にんにく・玉葱・キャベツ・人参・ホールコーン
2月	スイートピーズ		白花生・調製豆乳・豆乳クリーム	さつまいも・乳不使用マーガリン・黒ごま	
	ひつまぶし	○	穴子・刻みのり	米・ざらめ・でんぶん・白ごま	
	干草焼き		鶏挽肉・卵	油・砂糖	玉葱・人参・干し椎茸・ほうれんそう
3月	青菜とわかめのレモン醤油	○	わかめ	砂糖	ほうれんそう・もやし・人参・しめじ・レモン
	豆腐のすまし汁		絹ごし豆腐		小松菜・人参・筍・えのきたけ・ねぎ

<リザーブ給食>

17水

＜みんな同じメニュー＞				
ツナコーンピラフ	○	ツナ	米・油	玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース ホールコーン・パセリ
ガーリックポテト			じゃがいも	パセリ
とうがん 冬瓜スープ		鶏肉	油	にんにく・とうがん・玉葱・エリンギ・しめじ
＜選ぶおかず＞				
チキンチャップ	鶏肉	小麦粉・油・三温糖	玉葱・にんにく・生姜	
とりにく 鶏肉のスパイスフライ	鶏肉	小麦粉・生パン粉・パン粉・油	生姜・にんにく	
＜選ぶデザート＞				
こおり かき氷アイス（ソーダ）		かき氷アイス		
フロースンヨーグルト		フロースンヨーグルト		
ソイバナラ		ソイバナラ		

※ウインナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品、うどんは乳卵を使用していません。
 ※今月の地場野菜は、枝豆です。
 ※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。