



7月給食だより

令和6年6月27日
調布市立石原小学校
校長 飯島 慶裕
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、必ず朝ごはんを食べましょう。

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。



のどが湿いたと感じる前に飲む



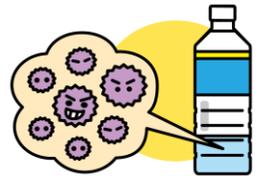
コップ1杯程度をこまめに飲む



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。



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



うどん



うなぎ



うめぼし



うり類

おなか Good!

なつやさい さんじょう
夏野菜レンジャー参上



なつやさい たくさん食べて
あつ 暑さに負けず元気にすごしましょう!

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、詳細は市報ちょうふ6月20日号をご覧ください。

<今月の給食より>

・1日(月) 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。昔の農家の人たちは、この半夏生までに田植えを終わらせるようにしていました。植えた苗がタコの足のように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。

・4日(木) 世界の料理「アメリカ」
7月4日のアメリカ合衆国の独立記念日「インデペンデンスデイ」にちなみ、アメリカ料理を提供します。ガンボライスのガンボとは「オクラ」のことです。野菜たっぷりのスパイシーなトマト煮をご飯にかけて食べます。

・5日(金) 七夕(たなばた)こんだて
7月7日は「七夕」です。七夕の時期になると、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。この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、そうめん、星形ふ、人参で星がまたたく天の川を表したすまし汁を作ります。セルフ手巻き寿司は、五目まぜずしを自分でのりに巻いて食べます。

・8日(月) 郷土料理「北海道」
いつもの給食のカレーとは一味違ったサラサラのカレーに夏野菜をたっぷり使って、おいしいスープカレーを作ります。北海道名産のかぼちゃを使ったサラダと、デザートはメロンを組み合わせました。他にも北海道にはおいしい食べ物がたくさんあるので、図書室で調べてみてくださいね。

・16日(火) ひつまぶし
夏の土用の丑の日とうなぎを食べて夏バテ防止!という風習は江戸時代に始まったそうです。「うなぎとスイカは食べ合わせが悪い」と言われていますが、これは体に悪いという意味ではなく、一緒に食べるとおいしいので食べ過ぎて困るという意味です。今年の土用の丑は7月24日ですが、16日に夏休み前のスタミナメニューとして、高騰しているうなぎの代わりに「あなごのひつまぶし」を提供します♪

詳細こんだて表 7月



調布市立石原小学校

日	献立名	牛乳	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 脂質	
1月	たこめし		たこ, 油あげ	米	にんじん	575 kcal	
	五目卵焼き	○	とり肉, ひじき, たまご	油, 砂糖	干しいたけ, えのきたけ, にんじん, ほうれんそう	27.4 g	
	切干大根の梅あえ		 半夏生	砂糖, ごま油	切干し大根, きゅうり, もやし, 梅肉	18.3 g	
	みだくさんみそ汁		油あげ, みそ	こんにゃく	大根, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, 小松菜		
2火	バターコーンピラフ			米, バター	生姜, コーン	551 kcal	
	たらのハニーマスタードソース	○	たら	小麦粉, 油, はちみつ	玉ねぎ, レモン	23.9 g	
	トマトスープ		ウィンナー, 大豆, ミックスビーンズ(インゲン豆3種・ヒヨコ豆)	じゃがいも, 砂糖	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース, トマト(缶)	16.0 g	
3水	ツナマヨカレードースト		ツナ	食パン, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ	558 kcal	
	チキンポトフ	○	とり肉, ウィナー	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー, グリンピース	24.6 g	
	ごまドレサラダ		わかめ	ごま, 砂糖, ごま油	もやし, にんじん	30.0 g	
4木	ガンボライス		ウィンナー, とり肉	 アメリカ合衆国	米, オリーブ油, 砂糖, でんぷん	600 kcal	
	フライドポテトサラダ	○		じゃがいも, 油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり, キャベツ, コーン, 玉ねぎ	21.3 g	
	オレンジゼリー		かんてん	砂糖	オレンジジュース	21.8 g	
5金	セルフ五目手巻き寿司		ぶた肉, 油あげ, こうや豆腐, かまぼこ, のり	米, 砂糖, 油, ごま	ごぼう, にんじん, 干しいたけ, いんげん	574 kcal	
	ゆかり和え	○			キャベツ, もやし, ゆかり	22.9 g	
	天の川汁		とり肉, わかめ	星ふ, そうめん	にんじん, ねぎ, 生姜	16.2 g	
	セタポンチ		かんてん		パン(缶), もも(缶), みかん(缶)		
8月	ターメリックライス			米, 乳不使用マーガリン		671 kcal	
	北海道スープカレー	○	とり肉	 北海道	オリーブ油, じゃがいも	なす, ピーマン, 生姜, にんにく, セロリー, 玉ねぎ, マーマレード(いよかん・ゆず・夏みかん), にんじん, ブロッコリー, トマト(缶), グリンピース	21.7 g
	かぼちゃサラダ		ベーコン, みそ	ノンエッグマヨネーズ, さつまいも, 砂糖	かぼちゃ, 玉ねぎ, きゅうり, レーズン, レモン	23.0 g	
	メロン				メロン		
9火	チーズパン			チーズパン		538 kcal	
	白身魚と夏野菜のバーベキュー	○	アブラカレイ, えだまめ, みそ	油, じゃがいも, はちみつ, ごま	黄ピーマン, ピーマン, なす, ズッキーニ, かぼちゃ, 玉ねぎ, にんにく, 生姜, マーマレード, レモン	24.9 g	
	ジュリアンヌスープ		ベーコン		玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, 大根	22.9 g	
	冷凍みかん				冷凍みかん		
10水	麦ごはん			米, 押し麦		553 kcal	
	オクラ納豆	○	納豆, おかか	 7月10日は納豆の日	オクラ, たくあん	23.5 g	
	焼き棒ぎょうざ		ぶた肉	はるさめ, ごま油, でんぷん, ぎょうざの皮	生姜, もやし, ニラ	17.7 g	
	切干大根と若布のみそ汁		油あげ, わかめ, みそ		切干し大根, 玉ねぎ		
11木	ジャージャー麺		ぶた肉, 大豆, みそ	中華めん, ごま油, 砂糖, でんぷん	もやし, きゅうり, にんにく, 生姜, 玉ねぎ, グリンピース	577 kcal	
	豆腐とわかめの中華スープ	○	わかめ, 豆腐	ごま油, ごま	にんじん, 玉ねぎ	27.3 g	
	乳乃豆腐 黄桃ソース		かんてん, 豆乳, 豆乳クリーム	砂糖, コーンスターチ	もも(缶)	22.7 g	
12金	メキシカンライス		ウィンナー	米, 乳不使用マーガリン, 油	玉ねぎ, にんじん, コーン, マッシュルーム, グリンピース	674 kcal	
	夏野菜のミートグラタン	○	ぶた肉, 大豆, チーズ	油, 砂糖, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, なす, ズッキーニ, かぼちゃ	24.7 g	
	豆乳コーンクリームスープ		ベーコン, 豆乳, 豆乳クリーム	米粉	にんじん, 玉ねぎ, クリームコーン, コーン, グリンピース	24.8 g	
16火	あなごのひつまぶし		あなご, 焼きたけのり	米, ざらめ, ごま	しそ葉	553 kcal	
	野菜の梅おかか和え	○	おかか	 土用の丑	小松菜, もやし, にんじん, 梅肉	24.5 g	
	けんちん汁		とり肉, 豆腐, 油あげ	ごま油, じゃがいも, こんにゃく	大根, にんじん, ごぼう, ねぎ	17.9 g	
	すいか					すいか	
17水	枝豆とコーンのカラフルピラフ		ベーコン, ハム, えだまめ	米, 油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, コーン	628 kcal	
	いかのスパイシーフライ	○	いか, チーズ	 もうすぐ夏休み!	でんぷん, 油	生姜, にんにく	25.6 g
	こんにゃくサラダ		わかめ	サラダこんにゃく, 油, 砂糖, ごま	にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	19.5 g	
	フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト				

※食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
 ※調布の姉妹都市、長野県木島平村産の食材を毎月使用しています。今月はえのきたけを使用予定です。

2学期の給食は9月3日(火)から始まります。

