

7月食育だより

令和8年6月30日
調布市立上ノ原小学校
校長 釜池 秀男
管理栄養士 竹田 茜



あつり
暑さに負けない体づくりを!
からだ

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



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



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がちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、切り干し大根、小松菜などの青菜、小魚、ごま、干しエビ

保護者の皆様へ ご案内

★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のメニューをつくろう」

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年生から中学校3年生とその保護者

内容：木島平村のごはん・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

※詳しくは7月5日号の市報をご覧ください。



給食試食会を実施しました

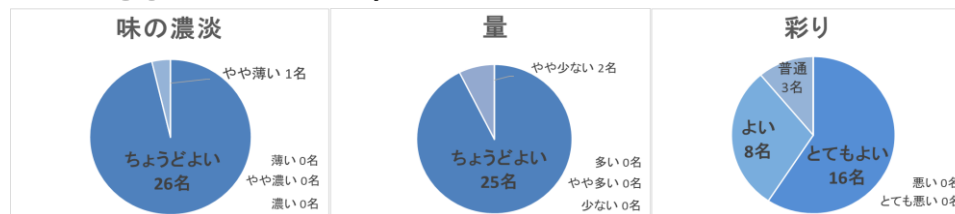
6月11日(木)に1年生の保護者を対象とした給食試食会を行いました。当日は、27名の保護者が参加されました。

お忙しいところ、参加いただきありがとうございました。試食会でのアンケート結果と寄せられたご意見の一部を掲載いたします。



【試食された方の給食の感想】

味の濃淡、量、彩りについての回答は、下のとおりです。試食された感想は、『出汁がきいていて優しい味でおいしかったです』『薄味かと思ったが、しっかり味が入っていて物足りなさもなく美味しかったです。』『子どもたちが食べてる量は思ったより少ないかなという印象でしたが、食べる満足感が得られると感じました。』『色とりどり、食材豊富、見た目も味も最高でした』などの感想をいただきました。



【家庭での児童の感想】

『給食の時間が楽しみのようです。』『スープがおいしい!!』と言って帰ってくる事がとても多いです!!』『配膳が難しかったよ、と楽しく話してくれます。』『姉妹で、今日の給食美味しかったね!とよく話をしています。家で作らない料理も多く、楽しんでいるようです。』などの声がありました。

【給食についてご意見・ご要望】

- ・フルーツをおぼん直置きが気になっています。
- 調布市ではトレイも食器の一つとして捉え、パンやフルーツは直接トレイに盛り付けています。
- ・おかわりのルールについて、もう少し自由にさせてもよいのではないかな。
- おかわりについては、クラスの実態に合わせて行っております。好きなものをだけを好きなだけ食べてしまうというを行わないようにというねらいもありますので、ご承知おきください。