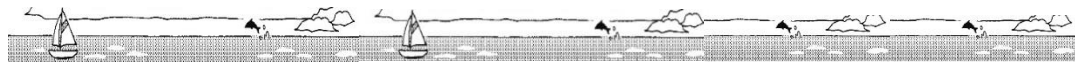




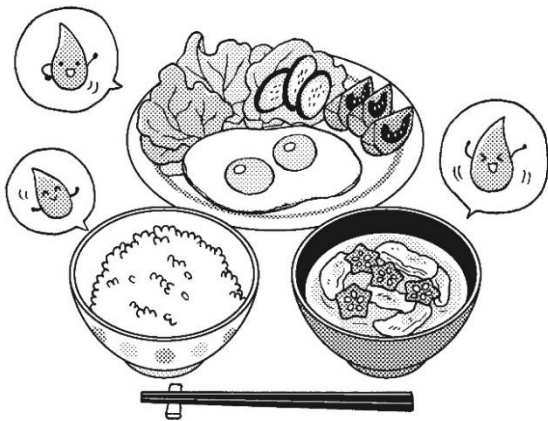
7月の給食だより

令和6年6月28日
足立区立北三谷小学校
校長 村松 治
栄養士 丸 朋子

蒸すような暑い日が続く季節、体への負担も増え、食欲がなくなり、軽い夏バテになる人も多いと思います。さて、夏休みまであと1か月を切りました。家で過ごす時間の方が長くなる夏休みだからこそ、自分のできることに挑戦してみましょう!! お手伝いや料理、食器の片付け担当など、日常生活のことで、新しくできることが増えるといいですね!



食事からも水分補給をしよう



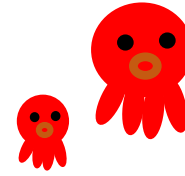
食べ物には多くの水分が含まれています。食事から水分を補給すると... ①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる。②ゆっくりと体内に水分が吸収される。③食事からとった水分は体に保持されやすい。などがあります。例えば、朝食を抜くと、1日に必要な水分量の3分の1くらいが不足してしまうことになります。水分補給のためにも朝からしっかり食べることが大切です。

野菜や果物の水分の割合

きゅうり 約95%	トマト 約94%	なす 約93%	ピーマン 約93%
ズッキーニ 約95%	とうもろこし 約77%	オクラ 約90%	かぼちゃ 約76%
すいか 約90%	メロン 約88%	もも 約89%	ぶどう 約84%

7月1日(月)

たこめし



たこは、愛知や三重県、兵庫、愛媛や高知などの瀬戸内地方で昔から親しまれた漁師飯が起源といわれています。

疲労回復効果が高く、夏至から数えて11日目、(7/1)の半夏生にたこを食べる習慣もあるそうです。

7月5日(金)

七夕メニューの日

七夕は天の川をはさんで別れ別れになった牽牛(彦星)と織女(織姫)が、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。願い事を書いた短冊を笹竹に飾ったり、行事食にそうめんを食べたりします。この日は、初登場の「天の川ゼリー」で楽しみます。

食育月間の活動

6月、食育月間の「もりもり給食ウィーク」期間中に1年生がそら豆のさやむき体験をしました。全校児童、先生分のそら豆を慎重にさやから取り出し、給食室まで届けました。初めてそら豆に触れる子も多く、興味津々な目が印象的でした。7月はとうもろこしの皮むき体験を行います。



他にも、この期間中は給食委員による食育一口メモの放送を行いました。食事に集中するため、放送委員によるお昼の放送はお休みです。クラスで協力して準備をしたり、食育メモに耳を傾けたりと、いつもとは違う給食時間になりました。



7月3日(水)

野菜の日

お蒸しとうもろこし



とうもろこしは糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、便通を促すなどの整腸作用にも優れています。

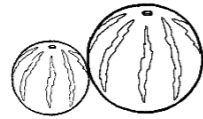
この日のとうもろこしは、1年生が皮むきをしてくれます。全校児童、先生分頑張ってくれます!

なす

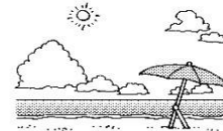


麻婆なす

90%以上が水分といわれ、栄養が無くとも思われがちなの、なす。カリウムが豊富で、体内の水分を調整するはたらきがあり、むくみを予防します。また、皮にはポリフェノール成分があり、夏の疲労回復によいといわれています。



7月の給食予定献立表



日	曜	飲み物	献立名	赤血や肉になる	黄熱や力のもとになる	緑体の調子をととのえる	一口メモ
1	月	牛乳	たこめし、にぎすの南蛮漬け、貝汁 オレンジ	牛乳、たこ、油あげ、にぎす、大豆、豆腐、みそ、削り節	米、もち米、砂糖、小麦粉、でんぷん、油	にんじん、長ねぎ、だいこん、えのきたけ、こまつな、オレシ	たこは、愛知や三重県、兵庫、愛媛や高知などの瀬戸内地方で昔からしまれています。回復効果が高く、夏至から数えて11日目の半夏生の日にたこを食べる習慣があります。
2	火	牛乳	あしたばパン、洋風玉子焼き、コーンサラダ キャロットポタージュ	牛乳、たまご、鶏肉、チーズ、白いんげんビューレ、生クリーム、豆乳	あしたばパン、油、砂糖、じゃがいも、豆乳、バター	にんじん、玉ねぎ、パセリ、ホールコーン、キャベツ、こまつな、しょうが	にんじんたっぷりのメニュー!! にんじんにはベータカロチンという、粘膜や免疫力を高めてくれる栄養がたくさん入っています。
3	水	牛乳	麻婆なす丼、蒸しとうもろこし ひじきのナムル	牛乳、豚肉、生あげ、赤みそ、芽ひじき	米、押麦、油、ごま油、でんぷん、砂糖、ごま	なす、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが、干し椎茸、にら、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、こまつな	夏野菜といえば…と、聞かれて出てくるのは「とうもろこし」や「なす」ではないでしょうか。栄養たっぷりの旬の食材を味わいましょう!!
4	木	牛乳	ミートソーススパゲティ ツナと海藻のサラダ、かぼちゃドーナツ	牛乳、豚肉、豚レバー、ツナ、わかめ、豆乳	スパゲティ、油、オリーブ油、小麦粉、砂糖、ごま、豆乳、バター	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、しょうが、にんにく、トマト缶、もやし、ホールコーン、きゅうり、かぼちゃ	美味しい夏野菜、かぼちゃ!! 旬の野菜を今日はドーナツに取り入れています。野菜の中でも甘みの強いかぼちゃは、スイーツとの相性もバッチリです。
5	金	牛乳	もろこしごはん、鯖の塩焼き、おかかあえ、 天の川ゼリー	牛乳、ツナ、さば、けずり節、寒天	米、砂糖	ホールコーン、えだまめ、こまつな、もやし、にんじん、パイン缶	七夕にはそうめんを天の川に見立てて供えたり、食べたりする習慣があります。給食では、天の川をイメージしたゼリーでお祝いします。
8	月	牛乳	ごはん、鶏のマーマレード焼き、ごまあえ じゃが芋のみそ汁	牛乳、鶏肉、わかめ、油あげ、豆腐、みそ	米、ごま、砂糖、じゃがいも、マーマレード	しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ	砂糖の代わりにマーマレードを使って鶏肉を漬けます。鶏の照り焼きに、柑橘系のいい香りがついて、とっても美味しく仕上がります。
9	火	牛乳	ココアシュガートースト、米粉のシチュー ツナカレーサラダ	牛乳、鶏肉、生クリーム、白いんげんビューレ、ツナ	食パン、マーガリン、グラニュー糖、さつまいも、米粉、豆乳、バター、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ、キャベツ、きゅうり、もやし	お米の消費量が下がり、米農家も減少しつつある日本。国産100%の米粉をつかうことも、お米の消費を支えることにつながります。
10	水	牛乳	ハヤシライス、大根ツナサラダ、パイン	牛乳、豚肉、ツナ	米、油、砂糖、小麦粉、ごま	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、だいこん、こまつな、キャベツ、パイン	今日のパイナップルは東南アジア産。給食は国産食材の使用が基本ですが、さまざまな外国の食材にも支えられています。
11	木	牛乳	じゃこのりトースト、シーフードサラダ ポークピーンズ	牛乳、ちりめん、ピザチーズ、のり、えび、いか、大豆、いんげん豆、豚肉	無塩食パン、ごま油、マヨネーズ、油、砂糖、じゃがいも	長ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、レモン果汁、グリーンピース	豆や小魚に苦手を感じる人がたくさんいます。どちらも、カルシウムやたんぱく質を豊富に含む栄養価の高い食材です。少しづつ挑戦していきましょう!
12	金	牛乳	むぎ麦ごはん、鯖のにんにくみそ焼き 青のりポテト、かきたま汁	牛乳、さば、赤みそ、あおのり、豆腐、たまご	米、米粒麦、ごま油、砂糖、ごま、じゃがいも、でんぷん	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ	夏場は食欲が落ちやすい季節です。しょうが、にんにく、大葉、みょうが等の香味野菜を上手に取り入れて、料理にアクセントをつけましょう! 少し食べやすくなります。
16	火	牛乳	ごはん、海苔の佃煮、白身魚のフライ 即席漬け、冬瓜汁	牛乳、のり、バス、鶏肉、うずら卵、豆腐	米、砂糖、でんぷん、小麦粉、米粉、パン粉、油	にんじん、きゅうり、キャベツ、しょうが、とうがん、長ねぎ	今日の白身魚は「バス」という魚です。ベトナム産の淡水魚で「パンガシウス」と表記されることもあります。身が柔らかく、とても食べやすい魚です。
17	水	牛乳	ホイコーロー丼、ごまだれサラダ すいか	牛乳、豚肉、みそ、生あげ	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油、ごま、じゃがいも	しょうが、ピーマン、にんにく、たけのこ、にんじん、キャベツ、干し椎茸、長ねぎ、もやし、きゅうり、すいか	夏の果物の王様「すいか」何といても水分量が豊富です! 水分補給はもちろんなこと、体に溜まった余分な水分も排出してくれるはたらきがあります。
18	木	牛乳	ひ冷やしきつねうどん、足立の枝豆 レバーとポテトのカレーからめ	牛乳、鶏肉、油あげ、豚レバー	うどん、砂糖、でんぷん、じゃがいも、油、ごま	にんじん、干し椎茸、長ねぎ、しょうが、えだまめ	成長期の子どもたちには鉄分がかかせません。何となく元気がない…の原因の一つに鉄分不足があります。レバーを食べてしっかり鉄分を補給しよう!
19	金	牛乳	夏野菜のカレーライス、大豆兄弟サラダ	牛乳、鶏肉、ツナ、大豆	米、押麦、じゃがいも、油、豆乳、小麦粉、ごま油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、しょうが、にんにく、トマト缶、えだまめ、もやし、きゅうり	今日は夏休み前最後の給食です。クラスで協力して給食準備ができましたか? 苦手なものにも挑戦できましたか? また、9月の給食もお楽しみに!!

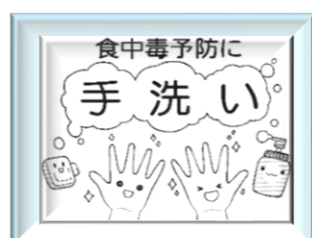


今月の平均エネルギー 616kcal, たんぱく質量26.0g, 脂質量22.4g, 塩分量2.3g/日

今月の給食目標

「食中毒に気をつけよう!」

- ・しっかりと手を洗ってから給食準備を始める
- ・机に清潔なランチョンマットを敷く



夏休み中も

早起き

早寝

朝ごはん



栄養価の高い夏野菜
栄養だけでなく実は水分もたくさん含まれています。栄養と一緒に水分も補給しましょう!!



※ 9月の給食は9月2日(月)から始まります。暑い夏を乗り越え、

元気な姿のみなさんにあえることを楽しみにしています。※



*献立は一部変更することがありますのでご了承願います。