



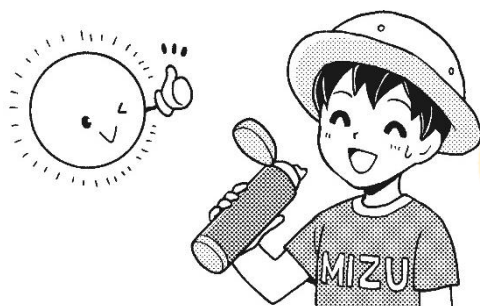
7月の給食だより

令和7年6月30日
足立区立北三谷小学校
校長 中西 賢
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!



熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると本格的な夏になります。
この時期は身体が暑さに慣れていないので、
熱中症に気をつけて過ごすことが大切です。こまめな水分補給とともに、食事もしっかりとって、暑さに負けない体づくりをしましょう。

何を飲む?

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。

いつ飲む?

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15~20分ごとに100~200mLを目安に補給します。

ジュースや清涼飲料水で水分を補給すると、糖分をとり過ぎて、虫歯や肥満の原因になります。
量やタイミングを考えて飲むなど、飲み過ぎにならないよう注意しましょう。

糖分の多い飲み物



7月1日(火) なご夏越しごはん



一年の前半の最終日6月30日に「夏越しの大祓」という行事があります。神社では「茅の輪」をくぐり抜け身を清め、半年間の罪や穢れを落とします。これにあわせて食べるのが「夏越しごはん」一年の後半の無病息災を祈ります。

7月11日(金) 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、2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!



7月7日(月)セタメニューの日

セタは、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。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「セタゼリー」で楽しみます。



簡易給食のお知らせ

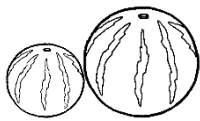
給食室の改修工事が決まりました。
これに伴い、工事期間中、7月14日(月)~10月6日(月)の間は給食が提供できなくなり、代わりに「簡易給食」が提供されます。「簡易給食」は児童の栄養価や摂取量を考慮した献立で、お弁当のような形で届けられます。

ただし、箸、スプーン、フォーク等の食具は提供されませんので、ご家庭からの持参をお願いいたします。ランチョンマットは引き続き使用いたします。お手数をおかけいたしますが、ご用意くださいますようお願いいたします。

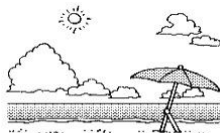
また、メニューについてはこれまで通り、献立表を作成し、給食だよりと一緒に配信する予定です。メニューの詳細は献立表をご確認ください。

給食再開までしばらく期間がありますが、何卒よろしくお願いいたします。





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	黄熱や力のもとなる	緑体の調子をととのえる	一口メモ
1	火	牛乳	なご夏越しごはん、じゃが芋と小松菜のみそ汁すいか	牛乳、いか、わかめ、油あげ、豆腐、みそ	米、麦、小麦粉、油、砂糖、でんぷん、じゃがいも	ピーマン、ゴーヤ、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、小玉すいか	一年の前半の最終日6月30日に「夏越しの大祓」という行事があります。これにあわせて食べるのが「夏越しごはん」無病息災を祈ります。
2	水	牛乳	ぶた豚キムチ丼、野菜といかのピリ辛あえ、だいがくいも、大学芋	牛乳、豚肉、豚レバー、いか、わかめ	米、麦、ごま油、ごま、でんぷん、油、砂糖、さつまいも、水あめ	はくさいキムチ、にんにく、ぶなしめじ、玉ねぎ、もやし、にんじん、長ねぎ、にら、きゅうり、キャベツ、レモン果汁	暑さで食欲が落ちやすくなります。そんな時はピリッと辛み、キュッと酸味、など、スパイスや香草で味や香りにアクセントをつけると食べやすくなります。
3	木	牛乳	じゃこのりトースト、シーフードサラダ、レンズ豆のトマトシチュー	牛乳、ちりめんじゃこ、チーズ、のり、えび、いか、レンズ豆、豚肉、ベーコン	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、にんにく、たまごだけ、トマト缶	豆や小魚に苦手感を感じる人がたくさんいますが、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。少しずつ挑戦していきましょう！
4	金	牛乳	ごはん、小魚ふりかけ、さわらの西京焼き、さんしょく、三色あえ、とうがん汁	牛乳、さくら、みそ、鶏肉、うすら卵、豆腐、あおのり、ちりめんじゃこ	米、米粒麦、砂糖、三温糖、白いりごま、でんぷん	しょうが、にんじん、もやし、ごまつな、とうがん、長ねぎ	「冬瓜」は夏が旬の野菜です。実は冬まで保存できることから「冬瓜」と名付けられたそう。塩分の摂り過ぎを防ぐ「カリウム」という成分が豊富です！
7	月	牛乳	【七タメニュー】 ごまだれ冷やし中華、焼きししゃも、七タゼリー	牛乳、鶏肉、わかめ、ししゃも、寒天	ラーメン、砂糖、ごま、ごま油	しょうが、きゅうり、にんじん、ホールコーン、もやし、パイン缶、レモン果汁	セタ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、セタをイメージしたゼリーでお祝いします。
8	火	牛乳	ごはん、鶏のから揚げ、おかかあえ、夏野菜のみそ汁	牛乳、鶏肉、削り節、油あげ、豆腐、みそ	米、麦、小麦粉、でんぷん、油、砂糖、じゃがいも	しょうが、ごまつな、もやし、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、なす、長ねぎ、かぼちゃ	夏野菜は暑さによる疲労を回復させるビタミンを多く含んでいます。「かぼちゃ」や「なす」、色が濃いのも夏野菜の特徴です。
9	水	牛乳	【大阪万博記念メニュー】 ツナとコーンの混ぜごはん、焼きのり、キャベツのお好み焼き、肉吸い	牛乳、ツナ、えび、いか、たまご、削り節、あおのり、豚肉、豆腐、油あげ、のり	米、麦、小麦粉、マヨネーズ	ホールコーン、えだまめ、キャベツ、ねぎ、紅しょうが、玉ねぎ、はくさい、にんじん、こんにゃく	大阪万博を記念して！関西は「天下の台所」とも言われます。豊かな食材に恵まれ、伝統的な食文化を育んできました。「食い倒れの街」としても有名ですね！
10	木	牛乳	黒砂糖パン、洋風玉子焼き、キャロットドレッシングサラダ、小松菜のポタージュ	牛乳、たまご、鶏肉、チーズ、白いんげん、牛乳、生クリーム、豆乳	黒砂糖パン、油、砂糖、じゃがいも、豆乳バター	にんじん、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごまつな、しょうが	にんじんたっぷりのサラダ!! にんじんにはベータカロチンといい、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。
11	金	牛乳	【野菜の日】 ホイコーロー丼、蒸しとうもろこし、スライスパイン	牛乳、豚肉、豚レバー、生あげ、みそ	米、麦、油、砂糖、でんぷん、ごま油	しょうが、ピーマン、にんにく、たけのこ(水煮)、にんじん、キャベツ、干し椎茸、長ねぎ、とうもろこし、パイン缶	夏野菜といえば…「とうもろこし」!! 2年生のみなさんが、全員の皮をむいてくれます。栄養たっぷりの旬の食材を味わいましょう!!
14日(月)から簡易給食が始まります! ↓↓メニューはこちら↓↓ ※献立は都合により変更されることがあります。							アレルギー表示(特定原材料8品目+大豆)
14	金	牛乳	ごはん、赤魚の照り焼き、切干大根煮、カレーコロッケ、白菜のごま酢あえ、焼売、フルーツ	赤魚・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・カレーコロッケ・ブロッコリー・白菜・白ごま・焼売・フルーツ缶・ごはん・牛乳			乳・卵・小麦・大豆
15	火	牛乳	ごはん、大判肉包みの中華あん、中華春雨、小松菜の炒め物、ポテトサラダ、フルーツ	大判肉包み・白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・春雨・鶏肉・胡瓜・小松菜・じゃが芋・フルーツ缶・ごはん・牛乳			乳・卵・小麦・大豆
16	水	牛乳	ごはん、牛肉コロッケ、大根の韓国風サラダ、煮物、オムレツ、フルーツ	牛肉コロッケ・キャベツ・大根・かに風味かまぼこ・コーン・白ごま・がんも・人参・卵・フルーツ缶・ごはん・牛乳			乳・卵・小麦・かに・大豆
17	木	牛乳	白パン、ハンバーグトマトソース、焼きビーフン、玉子サラダ、オニオンリング、フルーツ	ハンバーグ・玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・ビーフン・キャベツ・人参・ニラ・木耳・生姜・卵・フルーツ缶・白パン・牛乳			乳・卵・小麦・大豆
18	金	牛乳	ごはん、親子かつ煮、花さつま、白菜の炒め物、切干大根のゆず風味、フランク、フルーツ	チキンカツ・玉ねぎ・卵・グリーンピース・花天・しろ菜・人参・切り干し大根・ゆず・フランク・フルーツ缶・ごはん・牛乳			乳・卵・小麦・大豆

☆
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

☆
今月の平均エネルギー 614kcal, たんぱく質量25.7g, 脂質量21.3g, 塩分量2.3g/日

☆
夏場はペットボトルなどの飲み残しにも気をつけましょう!!
飲み口などから侵入した雑菌が繁殖しやすくなっています。

☆
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

☆
※ 夏休み明けの簡易給食は9月2日(火)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ください。