

7月 給食だよ!

荒川区立第四峡田小学校

令和6年度 7月号

校長 宮原 典子

栄養士 酒泉 広子

いよいよ本格的な夏の到来です。暑さに負けないためには、食生活が重要です。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も必要です。しっかりと水分補給をして、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

☆7月の給食目標…夏を元気にすごそう☆

3食で水分、栄養を摂りましょう



主食・主菜・副菜を
基本にしましょう

一日に必要な水分のうち、約半分は食事から摂っています。水分や栄養素をしっかり摂取するためには、3食食べることが大切です。

こまめに水分補給をしましょう



熱中症予防のため、のどが渴く前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。

冷たいものの摂り過ぎに気を付けましょう



冷たいものの摂り過ぎは、胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて体調不良になりやすくなります。

十分に睡眠をとりましょう



疲れているときや睡眠不足のときは体調を崩しやすくなります。しっかりと睡眠をとることで、免疫力を高めることができます。

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。

のどが渴いたと感じる前に飲みましょう。



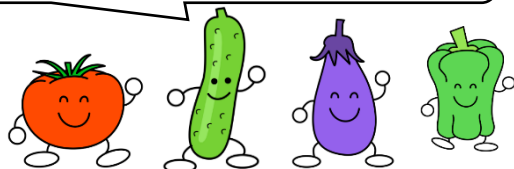
コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に摂りましょう。



夏野菜を食べよう!



トマトやきゅうり、なすやピーマンなど、夏が旬の野菜は、水分が豊富に含まれていたり、夏の暑い季節を乗り切るために必要な栄養素が含まれていたりします。意識して食べるようにしましょう。

☆給食レシピ～こぎつねごはん～☆

献立名／食品名	1人分量 単位	4人分量 単位	切り方	調理方法等
【こぎつねごはん】				①油揚げは2.5cm程度の三角に切り、油抜きする。
米	62 g	248 g	約1.5合	②調味料Aを入れてごはんを炊く
水（ご家庭で調整してください）	70 g	280 g		③調味料Bと出汁で鶏ひき肉、人参、
しょうゆ	2.8 g	11 g		干し椎茸、油揚げを煮含める。
塩	0.35 g	1.40 g		④炊きあがったごはんにも具を混ぜる
酒	1.0 g	4.0 g		
鶏ひき肉	10 g	40 g		☆4人分で1.5合のお米を使用し、同様
人参	10 g	40 g	みじん切り	にすることができます。その際には
干し椎茸→しっかり戻しておく	0.5 g	2.0 g	みじん切り	お米を炊くときの水分量や調味料の
油揚げ	12 g	48 g	小さめの三角	量を少しだけ少なめに調整してくだ
三温糖	2.0 g	8.0 g		さい。炊飯器を使用する場合は、調
酒	1.0 g	4.0 g		味量と水で1.5合のメモリに合わせて
本みりん	1.0 g	4.0 g		炊飯します。
しょうゆ	2.0 g	8.0 g		☆「出汁」は「水」にしてもおいしく
塩	0.08 g	0.32 g		作ることができます。具材が柔らか
出汁	15.0 g	60.0 g		く煮えるまで、適宜水分を足しながら
（給食ではかつお出汁を使用しています。）				加熱してください。

※「1人分」は中学年の量です。

※大量調理のレシピのため、調味料の量や水分量、加熱時間等は調節してください。

☆7月の献立について☆

1日 フックメニュー(たこやきポテト)

6月24日から7月5日は1学期読書旬間です。1学期読書旬間にちなんで、学校司書の新庄先生と、図書主任の志間先生と一緒にブックメニューにする絵本を選びました。今回は絵本「しょうじき50円ぶん」に登場する「たこやき」にちなんで、「たこやきポテト」を作ります。

4日 そらまめのさやむき(1年生)

食材の納入の関係で延期されていた、1年生のそらまめのさやむきを実施します。そら豆は「ゆでそら豆」にして提供します。

5日 セタ献立

7月7日のセタにちなんで給食です。セタの日には、「そうめん」を食べる風習があります。セタ献立では、お星さまに見立てたオクラを使った「オクラ入りごま和え」と、そうめんが入った「セタそうめん汁」をいただきます。

16日 世界の料理～タイ(ガパオライス)

ガパオライスはひき肉と野菜を炒めた具をごはんのにのせて食べるタイ料理です。本場と同じように、ナンプラーやバジルを使用して仕上げます。