

7月 給食だより



荒川区立第四峡田小学校

令和7年6月30日

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☆

夏の暑い季節は、体がだるくなったり、食欲がなくなったりすることがあります。暑さに負けない食事を心がけて、元気に夏をすごしましょう。

暑さに負けない食事のポイント

・料理に夏野菜を取り入れましょう。



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。

・疲労回復効果のある、ビタミンB1を多く含む食品を取り入れましょう。



豚肉、大豆、うなぎ、ナッツ類には、ビタミンB1が多く含まれています。

・にんにく、しょうがなどの香味野菜や香辛料を活用しましょう。



香味野菜や香辛料には、食欲を増進させる働きがあります。

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。



☆給食レシピ～雑穀クッキー～☆

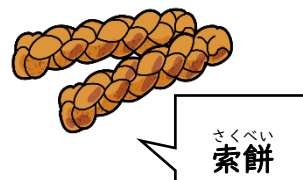
献立名／食品名	10枚分 単位	調理方法等
【雑穀クッキー】		①小麦粉、ベーキングパウダーをよくふるっておく。
無塩バター	50 g	②バターを溶かし、はちみつ、砂糖を混ぜる。
三温糖	28 g	
はちみつ	12 g	
オートミール	60 g	③②に①を少しずつ加え、混ぜる。
小麦粉	60 g	④オートミールを加え、まとまるように混ぜる。
ベーキングパウダー	1.5 g	
		⑤直径5cmくらいに成形し、180℃のオーブンで8分ほど焼く。

☆七夕の行事食について☆



7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説などがもとになった行事です。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「^{さくべい}索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。現在では、この「そうめん」を夜空に浮かぶ天の川に見立てて、七夕の行事食として食べる風習があります。



☆7月の献立について☆

4日(金) ブックメニュー(ふしぎなでまえ)

6月23日から7月4日は1学期読書旬間です。1学期読書旬間にちなんで、学校司書の先生と、図書主任の先生と一緒にブックメニューにする絵本を選びました。今回選んだ絵本は、「ふしぎなでまえ」です。絵本に登場するしょうゆラーメンを給食室で手作りします。

7日(月) 七夕献立(お星さまのちらし寿司・夜空のフルーツゼリー)

7月7日の七夕にちなんだ給食です。星形の人参をちらした「お星さまのちらし寿司」と、そうめんと星形のお麩が入った「七夕そうめん汁」、ぶどうゼリーの中にフルーツが入った「夜空のフルーツゼリー」を作ります。

14日(月) 世界の料理～タイ料理(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。バジルは、東京都産のスイートバジルを使用する予定です。