

7月給食だより

杉並区桃井第三小学校
令和3年 6月30日

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



夏休みの食生活 気をつけたいポイント	な んでも食べて丈夫な体をつくろう	つ め(冷)たいもののとり過ぎに気をつけよう
や さい(野菜)をしっかり食べよう	す いぶん(水分)補給をこまめにしよう	み んなで食事をする機会をつくろう



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる **手延べそうめん**

三輪そうめん (奈良県)	播州そうめん (兵庫県)	半田そうめん (徳島県)
小豆島そうめん (香川県)	島原そうめん (長崎県)	

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても 1時間ごとにコップ1杯! 起きた時、入浴の前後、寝る前にも	汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など
---	---

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き No!	睡眠不足 困	風邪など体調が悪い ゴホー ゴホー	肥満・太り気味
----------------------	------------------	-----------------------------	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント

涼しい服装をする	帽子や日傘の活用 日陰へ移動する	周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す	室内ではエアコンを使用する こまめな換気も忘れずに
-----------------	----------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

[7 月 献 立 表]

2021年 7月

桃井第三小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	材料 たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1 木	【国産の日】 スタミナチャーハン	○	にぎすの磯辺揚げ わかめスープ 冷凍みかん	豚肩肉、★たまご、さば節(だし)、★とうふ	米、★米粒麦、さとう、でんぶ、★小麦粉	炒め油、ごま油、揚げ油	こまつな、にんじん しょうが、にんにく、ながねぎ、たまねぎ、冷凍みかん	609 kcal 25.2 g 20.5 g 2.3 g	
2 金	ジャンバラヤ	○	トマトと卵のスープ コーン入キャベツフレンチサラダ	とり肉、★むきえび、ウイナースー、★たまご、とり骨(スープ)	米、★米粒麦、でんぶ	炒め油、油	にんじん、赤ピーマン、ピーマン、トマト、こまつな たまねぎ、セロリー、黄ピーマン、セロリー、キャベツ、ホールコーン	635 kcal 24.5 g 21.2 g 2.8 g	
5 月	夏野菜の中華丼	○	春雨とわかめスープ 蒸しとうもろこし	豚肉、★するめいか、あさり水煮、ほたて、とり骨(スープ)、豚骨(スープ)、★うずら卵、★とうふ	米、★米粒麦、でんぶ、はるさめ	炒め油、ごま油	赤ピーマン、チンゲンサイ、こまつな にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、水煮、乾しいたけ、レタス、黄ピーマン、えのきたけ、ながねぎ、とうもろこし	633 kcal 27.1 g 16.8 g 2.6 g	
6 火	杉並産野菜のカレーライス	○	じゃこサラダ ブラム	豚肩肉、豚骨(スープ)	★プロセスチーズ、飲用牛乳、★ちりめんじゃこ	米、★押し麦、じゃがいも、★小麦粉、さとう	炒め油、油、★バター、白炒りごま、ごま油	にんじん、かぼちゃ、ホールトマト(缶)、こまつな にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、★りんご、なす、キャベツ、きゅうり、ブラム	643 kcal 19.7 g 21.0 g 2.4 g
7 水	あなご入り焼きおにぎり	○	セタ汁 えだまめ フルーツみつ豆	あなご、さば節(だし)、★油揚げ、豚肩肉、★かまぼこ、赤えんどう(乾)	出し昆布、ほしのり、飲用牛乳、粉寒天	米、★米粒麦、さとう、★焼き麴、★そうめん、砂糖	にんじん、オクラ しょうが、たまねぎ、ながねぎ、★えだまめ、みかん(缶)、★パイナップル(缶)、★もも(缶)	690 kcal 25.4 g 17.3 g 2.4 g	
8 木	冷やし中華そば	○	青海苔ポテト 豆もやしのナムル	★たまご、さば節(だし)、豚肩肉	飲用牛乳、あおのり	★中華めん、さとう、じゃがいも	ごま油、白炒りごま、炒め油、白すりごま、揚げ油	にんじん きゅうり、★もやし、乾しいたけ、ながねぎ、しょうが、★だいずもやし	639 kcal 25.6 g 24.0 g 3.1 g
9 金	麦ごはん	○	油揚げの春巻き 冬瓜スープ 小松菜のいそ和え	豚肩肉、★むきえび、★油揚げ、とり肉、★油揚げ、★かまぼこ、★とうふ、さば節(だし)	飲用牛乳、もみのり	米、★押し麦、はるさめ、でんぶ	炒め油、ごま油 ニラ、にんじん、万能ねぎ、こまつな	乾しいたけ、たけのこ、水煮、ながねぎ、★もやし、とうがん、しめじ、ホールコーン	605 kcal 25.6 g 19.9 g 2.3 g
12 月	麦ごはん	○	大豆入りコロッケ 冷汁 キャベツのおかか和え	★大豆、豚挽き肉、★たまご、★油揚げ、赤色辛みそ、淡色辛みそ、さば節(だし)、かつお節	飲用牛乳、乾燥わかめ	米、★米粒麦、じゃがいも、マッシュポテト、★小麦粉、★ソフトパン粉	炒め油、揚げ油、白すりごま にんじん、こまつな	たまねぎ、きゅうり、キャベツ	686 kcal 22.7 g 22.8 g 2.8 g
13 火	はちみつレモントースト	○	チリコンカン 茹で野菜の特製ドレッシング	赤いんげん豆、ベーコン、豚挽き肉、とり骨(スープ)	飲用牛乳	★食パン、はちみつ、さとう、じゃがいも	★バター、炒め油、油、白すりごま、★マヨネーズ(卵不使用)	にんじん、ピーマン、ホールトマト(缶)、ほうれんそう レモン、にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、ホールコーン、キャベツ、★りんご(加熱)	629 kcal 21.0 g 24.3 g 2.6 g
14 水	ブルコギ丼	○	トックスープ 小玉すいか	豚肉、さば節(だし)、とり肉、★たまご	飲用牛乳、出し昆布	米、★米粒麦、さとう、トック(餅)	炒め油、ごま油、白炒りごま にんじん、ニラ、こまつな	にんにく、しょうが、★だいずもやし、★もやし、しめじ、ながねぎ、だいこん、★すいか	659 kcal 25.1 g 19.3 g 2.6 g
15 木	麦ごはん	○	ピーマンの肉詰め レタスのスープ ゆで野菜のゴマドレッシング	豚挽き肉、★たまご、ベーコン、とり骨(スープ)	飲用牛乳	米、★押し麦、★小麦粉、★生パン粉、さとう	ごま油、白炒りごま、油、白練りごま ピーマン、にんじん、こねぎ、こまつな	たまねぎ、えのきたけ、レタス、しょうが、キャベツ、きゅうり、★もやし	598 kcal 21.2 g 20.2 g 2.1 g
16 金	【国産の日】 きびごはん	○	いわしのかば焼き もずく入り味噌汁 小松菜ともやしの辛子醤油和え	いわし開き、淡色辛みそ、赤色辛みそ	飲用牛乳、煮干し(だし)、沖縄もずく	米、★米粒麦、きび、★小麦粉、でんぶ、さとう、じゃがいも	揚げ油 こまつな	たまねぎ、えのきたけ、★もやし	647 kcal 23.6 g 19.2 g 2.4 g
17 土	手作りパン	○	カレーシチュー いちごアイス 三色ピクルス	豚肩肉、とり骨(スープ)	★調理用牛乳、飲用牛乳、★プロセスチーズ	★強力粉、★薄力粉、さとう、じゃがいも	★バター、炒め油、油 にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、グリーンピース(冷)、だいこん、きゅうり	688 kcal 20.9 g 24.0 g 2.7 g

※★は本校でアレルギー対応の必要な食材についています。

※都合により献立を変更する場合があります。

2学期は9月2日より給食がはじまります。

9/2 木	豚井	○	かぼちゃのみそ汁 フルーツゼリー	豚肩肉、★油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、ゼラチン	飲用牛乳、煮干し(だし)、乾燥わかめ、粉寒天	米、★米粒麦、しらたき、さとう	炒め油	さやいんげん、かぼちゃ、こまつな	たまねぎ、みかん(缶)、★もも(缶)	656 kcal 23.8 g 18.0 g 2.8 g
----------	----	---	---------------------	---------------------------	------------------------	-----------------	-----	------------------	--------------------	---------------------------------------

地元野菜デー

杉並区では、学校給食の食材に、杉並区内の農産物を活用することにより、子どもたちが農産物や都市の中の農業に関心を持ち、学校給食を生きた食育の教材として充実させていくことを目的として、「地元野菜デー」事業を実施しています。第一回目は、7月6日(火)に、杉並区内産の野菜を使用したカレーを作ります。

