

7月 給食だより

令和7年7月号
杉並区立高井戸第四小学校
校長 本橋忠旗
栄養士 佐藤由佳

いよいよ夏本番が近づいてきました。梅雨が明けると、楽しい夏休みもやってきます。冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎは夏バテにつながります。食事が偏らないように気をつけ、また、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをしっかりつくり、暑い夏を元気に過ごしてほしいと思います。

ねっちゅうしょう ☺ よ ぼう

すい ふん ほ きゅう

あさ

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



て つよ ひ ざ ほんかくてき なつ とうらい かん じ き とく
ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特
に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症
する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、
日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、
熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

すい ふん ほ きゅう

すい ふん ほ きゅう き ほん みず むぎぢゃ あせ



水分補給のポイント

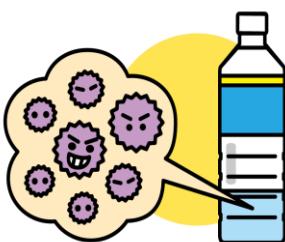
かわ のどが渴いた
かん まえ
と感じる前に
の
飲む



ぱい い ど
コップ1杯程度を
こまめに
の
飲む



あせ
汗をたくさん
かいたときには
えん ぶん いっ しょ
塩分も一緒に
とる



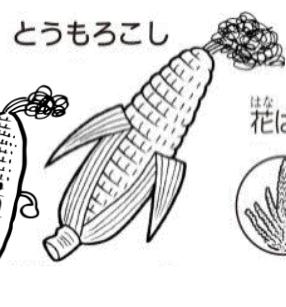
の
ペットボトルは、飲みかけのまま放
ち
置すると細菌が増えて、食中毒を起
さい
こす危険性があります。口をつけた
くち
ら早めに飲み切るようにしましょう。



すいとう
水筒は、持ち帰ったらパッキン
も
かえ
るい と
はす
類を取り外して、それぞれ洗剤
せんざい
あら
でよく洗い、しっかりと乾かしま
かわ
しょう。

＊＊1年生 とうもろこしの皮むき体験＊＊

とうもろこしのおいしい季節です。子供たちが直接食材に触れる機会として、10日に1年生がとうもろこしの皮むきを行う予定です。みんなでむいたとうもろこしは、その日の給食で蒸して、おいしくいただきます！



はな
花は？

7月の献立から

★夏野菜カレー(3日)

今回のカレーライスにはなす、ズッキーニ、かぼちゃとたくさんの夏野菜が入っています。好き嫌いせず、季節の野菜を味わいましょう。

★七夕：あなごちらし、七夕汁(7日)

七夕汁は、そうめんを天の川に見立て、星型の麩を入れたすまし汁です。

あなごちらしのあなごは給食室で煮たものができます。錦糸卵も給食室の手作りです。手のかかった献立を調理員さんは心を込めて作ってくれています。味わって食べてください。

★ガーリックポテト(8日)

地元野菜デーのため、全校統一のメニューです。杉並区産のじゃがいもを使った献立です。

★冬瓜スープ(14日)

冬瓜は7月から8月に収穫される夏が旬の野菜です。「冬の瓜」と書きますが、これは冷暗所に置いておくと、冬まで長期保存できるから、この名前が付いたそうです。ビタミンCとカリウムが多いため、夏バテの予防に効果があります。

★油揚げの春巻き(14日)

春巻きは、中国料理の点心のひとつで、豚肉、たけのこ、しいたけなどを炒め、小麦粉で作った皮で揚げたものです。給食では皮のかわりに油揚げで包み、オーブンで焼きました。油で揚げていないのでヘルシーです。

★たこ焼きポテト(15日)

現在開催中の大阪・関西万博にちなんだ献立です。大阪が発祥で、牛スジやこんにゃくを生地に入れたラジオ焼きをもとに作られたそうです。じゃがいもをつぶして、刻んだたこや生姜等を入れて、ひとつずつ丸めて、揚げています。

★ししじゅうしい、イナムドゥチ(16日)

ししじゅうしいの「しし」は豚肉、「じゅうしい」は混ぜご飯、イナムドゥチの「イナ」はいのしし、「ムドゥチ」はもどきを意味します。沖縄県の郷土料理です。

★リザーブ給食(17日)

主菜(魚か肉)と飲み物をそれぞれ選択肢の中から好きなものを事前に選んでもらいいます。



七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。

七夕の行事食には「そうめん」があります。これには、いろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ“糸”や、“天の川”に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「索餅(さくぱい)」がお供えされたことにちなんでいます。

さくべい
「索餅」とは?
こ むぎ こ め こ し お ま ね な わ
小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげた
か し な ら じ だい ち ゆう こく つた と う が し ひと
かし なら じだい ちゅうこく つた とう がし ひと
お菓子。奈良時代に中国から伝わった“唐菓子”的一つ。

