

7月給食だより

令和8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 渡會 貴子

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と作り、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

すいぶん ほきゅう

あさ

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



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なら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方は、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。

すいぶん ほきゅう

すいぶん ほきゅう

きほん

みず

むぎちゃ

あせ

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。



水分補給のポイント

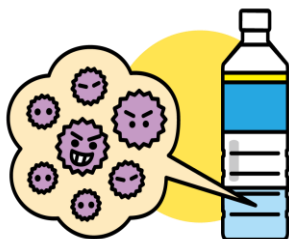
のどが渴いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



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



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

＊＊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。子どもたちが直接食材に触れる機会として、16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!



★7月の献立から★

★油揚げの春巻き(3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包んで揚げたものです。給食では油揚げで包み、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。

★あんかけチャーハン(6日)

先月、台風による休校で提供できなかったメニューです。全校が揃う6日に実施します。

★七夕：五目寿司、七夕汁(7日)

七夕汁は、そうめんを天の川、にんじんなどの具材を短冊に見立て、星型の麩を入れたすまし汁です。

★ジャーマンポテト(8日)

地元野菜デーのため、杉並区の小学校全校統一のメニューです。杉並区産のじゃがいもを35kg使います。

この日は、杉並区の農家さんが来てくださいます。社会科の学習として3年生がお話を聞く予定です。

★夏野菜カレー(13日)

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

★ししじゅうしい、イナムドゥチ(14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。

同じく沖縄県の郷土料理のにんじんしりしりと組み合わせました。

★いわしごはん(16日)

先月の給食試食会でも好評だった「にしんごはん」の魚をいわしに変えたメニューです。秋にはさんまごはんも予定しています。

★リザーブ給食(17日・給食最終日)

主菜と飲み物をそれぞれ選択肢の中から事前に選んでもらいます。

＊＊給食試食会アンケート結果＊＊

6月9日にPTA主催で給食試食会が開催され、22名の方に出席いただきました。

アンケート結果を高四小ホームページ、こだわりの給食メニュー食材と産地(R8年6月)に掲載しますのでご覧ください。



にしんごはん・牛乳・
ゆかりキャベツ・
吉野汁

