7月給食だより

令和６年6月28日
品川区立第三日野小学校
校長　松本　覚
栄養士

梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

これからの夏の時期、特に気を付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、日頃から体調を整え、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を抜いている人は熱中症のリスクが高まります。早寝早起きをして、必ず朝ごはんを食べるように心がけましょう。

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。

寝ている間も体はエネルギーを使います。特に、脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため、朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。朝ごはんを食べることで、エネルギーを補充し、体温を上げて1日のスイッチを入れることが大切です。朝ごはんにおすすめの三日野給食メニューもぜひ作ってみて下さい。

忙しい朝には、そのまま食べられるヨーグルトやバナナなどの菓物もおすすめです！

○三日野給食のおすすめ朝食メニュー

≪ツナピザトースト≫

材料（約4人分）

・食パン	---4枚
・サラダ油	---小さじ1/2
・にんにく	---1かけ（みじん切り）
・たまねぎ	---30g（みじん切り）
・トマトケチャップ	---大さじ3
・三温糖	---小さじ1/2
・ツナ	---40g
・ピーマン	---10g
・ミックスチーズ	---40g

作り方

① サラダ油でにんにくを炒め、たまねぎ、ツナ、ピーマンを順に炒める。
② トマトケチャップ、三温糖を加えて味を調える。
③ 200℃に熱したオーブンで6分程度焼く。
※オーブントースターでも大丈夫です。7分程焼いて、様子を見てください。

7月7日…七夕

五節句の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説に、日本の「棚機つ女」の伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります。

七夕の行事食といえば「そうめん」です。「そうめん」を食べて邪気をはらい、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

索餅

給食では、そうめん汁とフルーツゼリーを提供予定です。

令和6年7月　こんだてひょう

日付 曜日	牛乳	献立	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質
1 月	○	ごはん　さかなのごまみそやき きりぼしだいこんのにもの　やさいじる	さば　みそ　赤みそ 油揚げ　牛乳	胚芽米　米　ごま サラダ油　三温糖	にんじん　たまねぎ しらたき　切り干し大根　小松菜 干ししいたけ　大根　キャベツ	581 24.7
2 火	○	プルコギどん　ナムル　たまごスープ	豚肉　卵　牛乳	米　胚芽米　三温糖 サラダ油　水あめ でんぷん　ごま油	もやし　しょうが　たまねぎ 小松菜　キャベツ　にんにく にんじん　えのきだけ　にら	561 23.9
3 水	○	ミルクパン　さかなのかわりソース リヨネーズポテト　とうにゅうスープ	マンダイ　鶏肉　豆乳 生クリーム　ベーコン 牛乳	ミルクパン　でんぷん じゃがいも　サラダ油 三温糖　油	たまねぎ　エリンギ　パセリ キャベツ　クリームコーン にんじん　小松菜	618 29.6
4 木	○	タコライス　もずくじる　サーターアンダギー ご当地メニュー『沖縄』	卵　大豆　豚ひき肉 ダイスチーズ　豆乳 塩抜きもずく　牛乳	米　胚芽米　ごま油 三温糖　サラダ油　油 米粉　小麦粉	えのきだけ　にんじん ホールトマト　たまねぎ　小松菜 にんにく　キャベツ　もやし	641 22.0
5 金	○	ごもくずし　いかのしょうがやき そうめんじる　フルーツゼリー ♫♪七夕メニュー♪♫	卵　いか　油揚げ 凍り豆腐　刻みのり 粉寒天　牛乳	胚芽米　米　サラダ油 三温糖　そうめん 上白糖	たまねぎ　さやいんげん　もやし 干ししいたけ　にんじん しょうが　大根　小松菜　ねぎ 黄桃　みかん	565 27.4
8 月	○	ガーリックライスなすミート ホールコーンスープ　こだますいか	豚ひき肉　大豆　牛乳	米　胚芽米　小麦粉 じゃがいも　油 サラダ油 オリーブオイル	にんじん　たまねぎ　パセリ なす　にんにく　キャベツ エリンギ　ホールコーン こだますいか	587 19.7
9 火	○	ごはん　ひじきふりかけ　わかさぎのカレーあげ ごまあえ　ごじる	わかさぎ　ひじき 糸けずり節　豆乳 赤みそ　みそ　大豆 油揚げ　鶏肉　牛乳	米　胚芽米　三温糖 サラダ油　でんぷん じゃがいも　小麦粉 油　ごま　ねりごま	ねぎ　こんにゃく　えのきだけ ごぼう　しょうが　大根 にんじん　もやし　小松菜	594 24.7
10 水	○	チンジャオロースごはん　とうがんスープ とうもろこし 1年生がとうもろこしの皮むきに挑戦！	豚肉　赤みそ 鶏肉　牛乳	米　胚芽米　ごま油 三温糖　春雨 サラダ油　でんぷん	赤ピーマン　ピーマン　たけのこ たまねぎ　にんにく　しょうが とうがん　干ししいたけ　小松菜 とうもろこし	576 23.7
11 木	○	ごはん　さばのたつたあげ じゃがいものきんぴら　いなかじる	牛乳　さば　冷凍豆腐 鶏肉　みそ	米　胚芽米　サラダ油 じゃがいも　三温糖 小麦粉　でんぷん　油	ごぼう　たまねぎ　さやいんげん にんじん　大根　キャベツ 小松菜　しょうが	622 25.3
12 金	○	しるなしたんたんめん　とうふのかわりスープ ピーチゼリー	豆乳　豚ひき肉　大豆 みそ　赤みそ　卵 冷凍豆腐　鶏肉 粉寒天　牛乳	蒸し中華麺　ごま でんぷん　ねりごま ごま油　サラダ油 三温糖	にんじん　もやし　たまねぎ しょうが　小松菜　にんにく ねぎ　干ししいたけ　桃ジュース	622 28.4
15 月		海の日				
16 火	○	ゆかりごはん　さわらのてりやき もやしのあまずに　りきゅうじる	さわら　鶏肉 冷凍豆腐　みそ　牛乳	米　胚芽米　ごま油 三温糖　じゃがいも でんぷん　ねりごま ごま	にんじん　しょうが　小松菜 ゆかり　大根　きゅうり　もやし ごぼう　干ししいたけ 糸こんにゃく	568 25.2
17 火	○	きなこあげパン　コーンシチュー ゆでやさいかわりソース	鶏肉　きな粉 豆乳　牛乳	ショートニングパン 三温糖　油 サラダ油　米粉 じゃがいも	小松菜　ホールコーン たまねぎ　クリームコーン にんじん　きゅうり　もやし	579 22.0
18 水	○	なつやさいのカレーライス　てっこつサラダ れいとうみかん	鶏肉　ひじき ちりめんじゃこ　牛乳	米　胚芽米　三温糖 サラダ油　米粉 じゃがいも　水あめ ごま油	しょうが　にんにく たまねぎ　なす　大根　きゅうり にんじん　ズッキーニ ホールトマト　冷凍みかん	616 19.5

※栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍と見てください。
※献立は学校行事や食材の都合で変更になることがあります。