

給食だより 6月

家庭数

令和6年6月24日
川崎市立古市場小学校



〇7月の給食について

食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して調理をします。

【4日(木)：「七夕」の行事食】

ごはん 牛乳 さばの甘辛揚げ 梅きゅうり そうめんスープ
七夕ゼリー

【5日(金)：新献立「マーボー丼」】

豚ひき肉たっぷりの餡で豆腐を煮込んだ献立です。
豆板醤とラー油を使用し、夏場でも食べやすい味付けにします。

【季節の食品】

ズッキーニ かぼちゃ とうがん きゅうり ピーマン
トマト なす さやいんげん とうもろこし えだ豆 こんぶ



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

これから本格的な夏が到来します。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。

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。



のどが渇いた
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



6月28日(金)は川崎市の市制100年をお祝いする献立です。

6月28日(金)の献立
ごはん
牛乳
かつおのたつた揚げ
梅きゅうり
お祝いすまし汁
「かわさきそだち」の
なしゼリー

川崎市内産の多摩川梨を使用したゼリーがです。

★多摩川梨ってどんな果物?

多摩川の近くの地域でつくる梨のことです。
多摩川の近くは砂地で水はけが良く、果物を育てるのに
合っています。甘みが特徴のおいしい梨です。
ゼリーを作る時には、梨を皮ごとピューレにして、皮と
果肉の間にあるうまみを取り入れています。
皮にきずやいたみのある梨もむだにせず、
ピューレにして作られています。



★「かわさきそだち」ってなに?

川崎市内で生産された農産物の総称です。
多摩川梨以外にもキャベツ、大根、小松菜、
のらぼう菜などたくさんの農産物が川崎市
で生産されています。

「かわさきそだち」PRキャラクター
さいか
菜果ちゃん



©T.Nakamoto