

きゅうしよくだより

令和8年 7月 14日
川崎市立下河原小学校
第5号

早いもので、夏休み前の給食も残すところあと数日となり、いよいよ子どもたちが楽しみにしている夏休みに入ります。夏休み中も、規則正しい生活をし、バランスのとれた食事を心がけていただければ幸いです。

な
つ
の
し
よ
く
だ
よ
り

なつ しょくじ
～夏の食事について～

なん た げん き からだ
何でも食べて、元気な体

しゅしよく しゅさい ふくさい しるもの いちじゅうさんさい こころ しよくひん
「主食＋主菜＋副菜＋汁物」の一汁三菜を心がけ、いろいろな食品を好き嫌いせずに食べましょう。

つめ
冷たいものは、ほどほどに

つめ の もの と げんいん
冷たい飲み物やアイスクリームなどを摂りすぎると、おなかをこわす原因になります。

かわ まえ すいぶん ぼん ぽん ぽん
のどが渴く前に、水分補給

ねっちゅうしょうよう ぼん すいぶん と あま
熱中症予防のために、こまめに水分を摂りましょう。甘いジュースばかりでなく、お茶や牛乳を飲みましょう。

しょくじ いちにちさんしょく
食事は一日三食

なつやす ちゅう せいかつ くず あさ ひる ゆう さんしょく た
夏休み中でも生活リズムを崩さず、朝・昼・夕の三食をきちんと食べましょう。

た
よくかんで食べよう

よくかんで食べることで、消化がしやすくなり、胃に負担をかけません。また、食べすぎや、虫歯を防ぐこともできます。

さん ひょうかいふく しょくよく
クエン酸で疲労回復・食欲アップ

す うめ ぼ ふく さん ひょうかいふくこうか
酢やレモン、梅干しなどに含まれるクエン酸は、疲労回復効果があるだけでなく、さわやかな味で、暑くて食欲がない時にもおすすめです。

じ ばさん た もの た
地場産の食べ物を食べてみよう

なつ ひ 差しをたっぷり浴びて育った地元でとれた野菜など、地場産の食べ物を採し、食べてみましょう。

●給食の献立 レシピ紹介●

きゅうりの中華漬け

給食では、カレーの副菜として提供することが多い人気の献立です。夏場は旬のきゅうりのみ、冬場は旬の大根も加えた中華漬けを作ります。中華漬けのたれは、焼いたなすなどを漬けてもおいしく味わえます。夏休み中、ぜひ夏野菜でお試してください。

●材 料 【中学年（3・4年生の量）4人分】

- ・きゅうり 140g（約1と1/2本）
- ・酢 7.2g（小さじ1と1/2）
- ・砂糖 2g（小さじ1弱）
- ・しょうゆ 13.6g（小さじ2強）
- ・白ごま 4g（小さじ2）
- ・ごま油 1.6g（小さじ1/2弱）
- ・ラー油 0.08g（少々）

● 作り方

- ① きゅうりを軽くたたいてから一口大の乱切りにする。
- ② 酢～ラー油までの材料を鍋に入れ、煮立たせる。
- ③ ②のたれに①のきゅうりを入れて、漬け込んだら完成。

9月の給食について ※8月は、28日（金）から給食開始です。

■ 3日（木）新製品「トック」

トックは韓国料理でよく使われる餅で、今回は国産のうるち米を主原料に作られたものを使用します。

■ 7日（月）新献立「ジャーチャン豆腐」

豚肉や野菜と一緒に生揚げを炒め、みそ・砂糖・オイスターソースなどで味付けした中国の家庭料理です。

■ 24日（木）行事食「お月見」

ごはん・さばの塩焼き・めった汁・月見団子・みたらしあん・牛乳

■ 季節の食品

ピーマン / えだ豆 / とうがん / チンゲン菜 / さやいんげん / なす / かぼちゃ / ズッキーニ / かつお / しらす / 梨