

給食だより

令和7年6月30日
川崎市立南菅小学校
保護者向け No.4

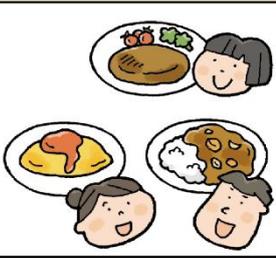
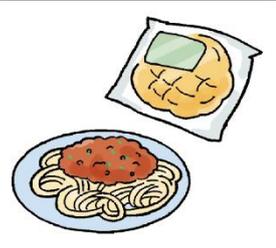
1年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。近年核家族化が進んだ影響か、家族そろって食事をする機会が減っているといわれています。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させるだけでなく、心を豊かにすることにもつながります。長い休みを生かして、家族で食事をする時間を増やしてみませんか。

7月の献立

- 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作成しました。
- 行事食『七夕』 4日(金)実施
ごはん さばの塩焼き ごまきゅうり そうめんスープ セタゼリー 牛乳
- 新献立『じゃが芋のカレーそぼろ煮』 11日(金)実施
揚げたじゃが芋を、豚ひき肉・にんじん・たまねぎを炒めて作ったそぼろあんと合わせます。青味に、季節の食品のさやいんげんを加えて仕上げます。カレー粉を使用し、夏場でも食べやすい味つけにしました。
- 新製品『粗塩』
調味で使用する塩について粗塩を使用します。粗塩は従来使用していた食塩と比べてカリウムやマグネシウム、カルシウムなどのミネラルを多く含み、うまみもあるため減塩につながります。
- 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 なす さやいんげん とうもろこし えだ豆 にんにく すいか

7つのご食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「ご食」があります。

<p>孤食 1人で食べること</p> 	<p>小食 ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること</p> 
<p>個食 複数で食卓を囲んでいても食べるものがそれぞれ違うこと</p> 	<p>固食 同じものばかり食べること</p> 
<p>子食 子どもだけで食べること</p> 	<p>濃食 濃い味つけのものばかり食べること</p> 
	<p>粉食 パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること</p> 

給食だより



令和7年6月30日
川崎市立南菅小学校
児童向け No.4

7がつのきゅうしよくもくひよう

なつ しよくせいかつ

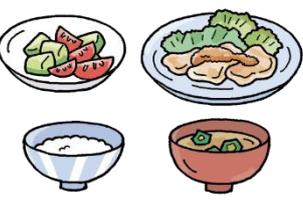
かんが

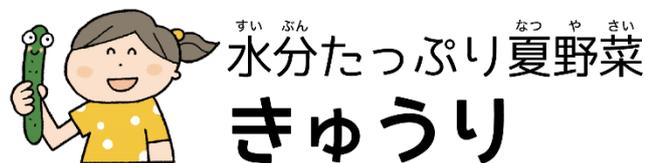
夏の食生活について考えよう

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテ予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすための栄養素がたくさん含まれていますよ！



暑さに負けない過ごし方のポイント

<p>ちょうしよく 朝食をとろう</p>  <p>ちょうしよく 朝食は1日の げんき みなもと 元気の源です。しっ かり食べましょう。</p>	<p>はや はやお 早ね・早起きを しよう</p>  <p>なつやす 夏休みになっても せいかつ 生活リズムが崩れな いように、早ね・早起 きをしましょう。</p>	<p>すいぶんほきゆう こまめに水分補給を しよう</p>  <p>みず 水かお茶で水分 ほきゆう 補給をしましょう。ジ ュースをたくさん飲む と糖分のとりすぎに なってしまいますよ。</p>	<p>えいよう 栄養バランスのよい しよくじ 食事をとろう</p>  <p>しよくじ しよくさい ぶくさい 主食・主菜・副菜 （汁物）をそろえて、 バランスよく食べま しょう。</p>
--	---	--	---



きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があります。水分の多い野菜なので、夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。

うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン（リコペン）が多く、強い抗酸化作用があります。