



# 7月給食だより

令和6年 No.4

川崎市立宮前平小学校



気温も高くなり、晴れた日のシリシリと照りつける日差しや、曇りの日のジメジメとした蒸し暑さに、本格的な夏の到来を感じます。この時期に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、必ず朝ごはんを食べましょう！

☆☆☆ 水分補給のポイント ☆☆☆

1. のどが渇いたと感じる前に飲む
2. コップ1杯程度をこまめに飲む
3. 汗をたくさんかいた時には、塩分も一緒にとる

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた時にはスポーツドリンクなどを利用しよう！



## 7月の献立について

7月の給食目標「夏の食生活について考えよう」  
《ねらい》暑さに負けない食事のとり方を知る・水分のとり方を知る



### ★給食目標に関連した献立「暑さに負けない食事のとり方を知る」(10日)

カレーミートサンド(胚芽サンドパン・カレーミート) 牛乳 じゃが芋のから揚げ スコッチブロス

この日は、カレーミートサンドにカレー粉を使用します。カレー粉には、様々なスパイスが含まれており、体にこもった熱を発散させる役割、おなかの調子を整え、消化をしやすくする役割、暑くて食欲が出ない時でも食欲を増進させる役割などがあります。上手にスパイスを取り入れることで、夏バテ予防になります。

### ★給食目標に関連した献立「水分のとり方を知る」(12日)

ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 ピクルス



水分は、水などの飲み物以外にも、ごはんや汁物・野菜・果物などの食べ物からとることができます。特に、この日のピクルスに使用しているきゅうりは、水分が豊富なだけでなく、疲労回復の働きのあるカリウムを多く含みます。夏の暑さで疲れた体に優しく、夏バテに効果がある食品の一つです。

### ★行事食「七夕」(5日)

ごはん 牛乳 さばの甘辛揚げ 梅きゅうり そうめんスープ

そうめんは、昔から中国で無病息災を願い、七夕に供えられていました。給食では、そうめんを天の川に見立てた「そうめんスープ」に使用しました。梅きゅうりには梅肉を使用し、夏向けのさっぱりとした味に仕上げます。



### ★新献立「マーボー丼」(17日)

豚ひき肉がたっぷり入ったあんで、豆腐を煮込んだ献立です。豆板醤とラー油を使用し、夏場でも食欲が進むような食べやすい味つけにしました。

★季節の食品

7月が旬の食品として、次の食品を給食に取り入れています。

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

夏休み前後の給食実施日について

夏休み前の給食：7月19日（金）まで

夏休み明けの給食：9月2日（月）から

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

もうすぐ、夏休みが始まります。夏休みの間は給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

<p><b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p>	<p><b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p>	<p><b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p>
------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**

★夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



〈引用：全国学校給食協会 学校給食〉

給食費の引き落としについて

7月1日（月）に第1期（4、5月分）、7月31日（水）に第2期（6月分）の給食費の引き落としを予定しています。第1期の引き落とし金額は、¥9200（¥4600 × 2か月分）、第2期の引き落とし金額は、¥4600です。口座残高の確認をお願いいたします。

また、校外学習や振替休日等で給食の停止がある場合は、第9期（2月末）の引き落としで調整されます。

「我が家の料理自慢～子どもの喜ぶ かながわ産食材を使った料理～」の募集について

学校と家庭との連携を深める活動の一環として、神奈川県学校栄養士協議会で、「我が家の自慢料理～子どもの喜ぶ かながわ産食材を使った料理～」の献立を募集します。保護者の皆さまが作られるご家庭の味をお知らせいただき、これからの学校給食の献立作成に役立てていきたいと考えております。つきましては、ご家庭でお子さんに喜ばれている料理で、かながわ産の食材を使用したものがございましたら、別添の料理カードを印刷していただき、材料名、作り方を記入し、ご応募ください。なお、応募は一人一献立とし、児童は応募できません。

提出期限：7月12日（金） 提出先：担任または栄養士

※ご提出いただいた料理は、応募者名（本名）を明記し、給食日よりなどで紹介させていただくことがあります。また、入選作品は作品集として冊子にまとめ、表彰式後応募者全員に配付する予定です。