



# きゅうしょくだより7月号

令和6年 6月28日  
川崎市立川中島小学校

暑さが日増しに強くなってきました。いよいよ本格的な夏が到来します。気温が高くなり、暑さが本格的になってくると、熱中症や食中毒などの危険性も増えてきます。こまめに水分補給をするなど、少し気をつけることで予防できることがたくさんあります。夏を元気に過ごすためにも、できる予防をしっかりとしていきたいですね。

## 7月の給食

6月に引き続き、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。

季節の食品として、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・こんぶを使用する予定です。

7月の給食目標は「夏の食生活について考えよう」です。「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」ことをねらいとして、作成しました。

## 給食室から

給食は7月19日(金)で終了し、夏休みに入ります。休み期間中に給食当番のかっぽう着の洗濯をよろしくお願いいたします。

夏休み明けは、9月2日(月)から給食が始まります。

7月4日(木)

### 7月の行事食 「七夕」

七夕の行事食です。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しました。梅きゅうりには梅肉を使用して夏向けのさっぱりとした味に仕上げます。

ごはん 牛乳 さばの甘辛揚げ 梅きゅうり そうめんスープ セタゼリー

7月12日(金)

### 7月の新献立 「マーボー丼」

マーボー丼は、新献立です。マーボー豆腐をごはんにのせた中華料理で、中国の四川という場所で生まれました。ひき肉や豆板醤を使った料理のことを「マーボー」と言われていて、そら豆や唐辛子からつくる豆板醤で辛さやうまみを出しています。ごはんとの相性も良く、暑い季節でも食欲が出るような味に仕上げます。

マーボー丼 牛乳 春雨の中華スープ

# けんこう えら かな 健康おやつの選び方



砂糖や油のとりすぎに  
つながりやすい

肥満やこわい  
病気の原因に

チェンジ!!



カルシウムやビタミンなど  
不足しがちな栄養を補える

けんこう  
健康

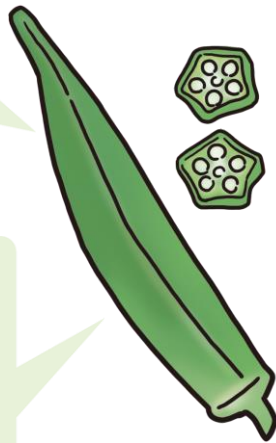
## オクラは野菜の☆です!

### アフリカ生まれの野菜!

2000年以上前から栽培され、  
古代エジプトの王たちも食べていた  
といわれます。「オクラ」の名前も  
ガーナの言葉に由来するそうです。

### 花もとても美しい!

オクラはアオイ科の  
植物でハイビスカス  
のようなきれいな花  
をつけます。



### 成長期の健康づくりに!

免疫力を高めるカロテン（ビタミン  
A）や、健全な成長や貧血予防に欠  
かせない葉酸を多く含んでいます。

### ネバネバ成分が効く!

ねばりのもとは水溶性の食物繊維  
です。血糖値の急上昇をおさえて  
くれます。また、胃腸を保護するは  
たらきやコレステロールの吸収をお  
さえるはたらきも期待されています。

オクラのネバネバ成分は水に溶けやすいので、ゆでるときは短時間で。ガンボスープや  
カレーに入れるときには仕上げ時に加え、汁ごといただくとうまくとれます。  
また輪切りにすると星の形になるので、盛り付けが楽しくなりますよ。

