

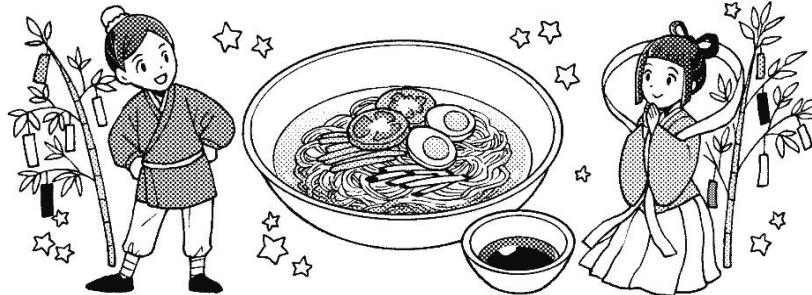
給食だより 7月

令和4年6月30日
足立区立北三谷小学校
校長 村松 治
栄養士 丸 朋子

日に日に気温が高くなり、真夏日になることも増えてきました。

エアコンの効いた涼しい部屋と外との気温差が激しいと自律神経が乱れやすくなり、体調を崩してしまふことがあります。毎日3食、決まった時間に食事をするこは、体内のリズムを整え、自律神経の安定につながります。暑い夏でも元気に動けるよう日頃から気をつけたいですね！

つくってみよう！七夕に貝だくさんそうめん



七夕の行事食であるそうめんには野菜や肉や卵などをトッピングしてみましよう。そうめんだけでは栄養が偏るため、貝だくさんにすることで、たんぱく質やビタミンなどもバランスよくとることができます。

給食レシピ

貝だくさん！

～そうめん汁（3～4人分）～

- ・そうめん…20g
- ・豆腐…120g
- ・長ねぎ…40g
(青ねぎなら量はお好みで)
- ・おくら…20g
- ・水煮うずら卵…1人2個
- ・かまぼこ…30g
- ・生姜…少々
- 削り節…10g
- 水…600cc
- ・塩…2g
- ・しょうゆ…小さじ1

- ① 削り節でだしを取る
 - ② 材料は、豆腐はサイコロ切り、長ねぎは小口切り、おくらは輪切りにし、生姜はすりおろすか千切り、素麺は半分に折ってゆでておく
 - ③ 鍋にだし汁を入れ、生姜、長ねぎ、うずら卵、豆腐、かまぼこ、おくらの順に入れて火を通す
 - ④ 塩、しょうゆを加えて味付けをする
最後に素麺を加える
- 生姜やうずら卵は、後から上に飾るのも見た目がきれいになります♪
- 今回の給食ではうずら卵は使わず星のかまぼことお麩を使います。おうちでもかまぼこやにんじん等を星形にくり抜いて加えてもいいですね☆
- 削り節の代わりに顆粒だしやめんつゆでも大丈夫です

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



朝型の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の方の勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の方がよい傾向にあるという研究報告があります。



寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。



朝ごはんを食べないとやせられる？

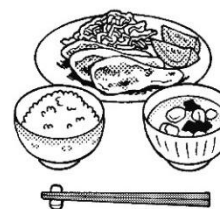
朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。



暑さに負けない体づくりを！

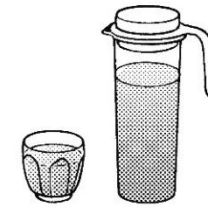
1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



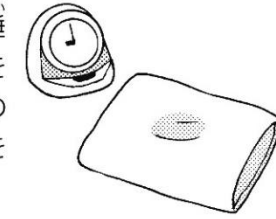
冷たいものをとり過ぎない

冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



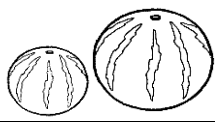
十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。

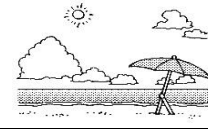


保護者のみなさまへ

6月の食育月間では今年度初の「もりもり給食ウィーク」の取組を行いました。「いつもより早くいただきますをしよう」というめあてで、それぞれのクラスが準備時間の目標を決め、目標達成に向かって1週間協力しました。2回目は11月に行う予定です。これからも、給食を通して食に関わる様々な取組を行っていきたいと考えています。



7月の給食予定献立表



日	曜	飲み物	献立名	赤血や肉になる	黄熱や力のもとになる	緑体の調子をととのえる	一口メモ
1	金	牛乳	夏野菜カレーライス ポテトのバジルサラダ、ゆでとうもろこし	牛乳、鶏肉、粉チーズ、 白いんげんビューレ	米、押し麦、油、バター、 小麦粉、はちみつ、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、 しょうが、にんにく、ピーマン、 赤ピーマン、なす、きゅうり、 とうもろこし	夏野菜には夏バテの解消に効果的な栄養が含まれています。
4	月	牛乳	ごはん、さばのみそ煮、ごまあえ、豆乳汁	牛乳、さば、みそ、油あげ、 豆腐、豆乳	米、砂糖、ごま、じゃがいも、 油	しょうが、キャベツ、小松菜、 もやし、にんじん、長ねぎ、 えのきたけ	食べ物には水分が含まれています。給食をしっかり食べるのも水分補給の一つ。
5	火	牛乳	焼きカレーパン、コーンスープ オニオンドレッシングサラダ	牛乳、豚肉、たまご、わかめ、 ベーコン、レンズ豆、生クリーム	パン、油、でんぷん、パン粉、 砂糖、バター、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、クリームコーン	パンにカレーを挟んで焼いた料理。ひとつひとつが手作業です。
6	水	牛乳	なすのミートソーススパゲティ ツナと海藻のサラダ	牛乳、豚肉、レバー、レンズ豆、 ツナ、わかめ	スパゲティ、油、小麦粉、 砂糖、ごま	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、 しょうが、にんにく、 トマト、なす、キャベツ、 ホールコーン、きゅうり	加子の皮には免疫力を上げる栄養素が入っています。
7	木	牛乳	【七夕献立】 五目ずし、そうめん汁、フルーツゼリー	牛乳、ツナ、油あげ、のり、 豆腐、たまご、かまぼこ	米、砂糖、ごま、そうめん、 ふ、砂糖、油	かんぴょう、干しいたけ、にんじん、 さやえんどう、長ねぎ、 おくら、しょうが、りんご果汁、 ミカン缶、パイナップル	七夕にはそうめんを天の川に見立てて供えたり、食べたりします。
8	金	牛乳	ごはん、骨太ふりかけ じゃがいものそぼろ煮、磯あえ	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお節、 塩昆布、豚肉、生揚げ、のり	米、ごま、砂糖、じゃがいも、 油、でんぷん	こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、 干しいたけ、枝豆、キャベツ、 小松菜、もやし、ホールコーン	8のつく日はかむかむデーです。よくかんで食べましょう。
11	月	牛乳	ごはん、いかのチリソース、ゆで枝豆 春雨スープ	牛乳、いか、鶏肉、豆腐	米、でんぷん、油、砂糖、 ごま油、春雨、ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、 玉ねぎ、枝豆、にんじん、 竹の子、もやし、にら、えのきたけ	いかには疲労回復効果のあるタウリンが含まれています。
12	火	牛乳	ナンピザ、ごまだれサラダ うずら卵のスープ	牛乳、ベーコン、チーズ、 鶏肉、うずらたまご	ナン、バター、油、じゃがいも、 ごま、ごま油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、キャベツ、 もやし、きゅうり、にんじん、 小松菜、ホールコーン	ナンは中央アジア、西アジア、東アジア等でよく食べられています。
13	水	牛乳	豚キムチ丼、かぼちゃチップサラダ、 すいか	牛乳、豚肉	米、押し麦、ごま油、ごま、 砂糖、油	白菜キムチ、しめじ、玉ねぎ、 もやし、にんじん、長ねぎ、 にら、キャベツ、きゅうり、 かぼちゃ、すいか	すいかは「夏の果実の女王様」と呼ばれています。
14	木	牛乳	照り焼きツナトースト、 コールスローサラダ いんげん豆と枝豆のポタージュ	牛乳、ツナ、チーズ、いんげん豆、 生クリーム、豆乳	無塩食パン、油、マヨネーズ、 砂糖、でんぷん、じゃがいも、 バター	マッシュルーム、玉ねぎ、 ホールコーン、しょうが、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 もやし	コールスローとは、キャベツの千切りサラダのことです。
15	金	牛乳	枝豆ごはん、ししゃもの磯辺揚げ、 おかかあえ、冬瓜汁	牛乳、ちりめんじゃこ、ししゃも、 青のり、たまご、かつお節、 鶏肉、うずらたまご	米、ごま、小麦粉、油、 砂糖、でんぷん	枝豆、小松菜、もやし、にんじん、 しょうが、冬瓜、長ねぎ	冬瓜は夏にとれますが、冬までとっておけることから冬瓜と呼ばれています。
19	火	牛乳	ごはん、さんまのかば焼き、 塩昆布あえ 夏野菜のみそ汁	さんま、油あげ、とうふ、 みそ	米、でんぷん、小麦粉、 油、砂糖、ごま	しょうが、にんじん、もやし、 キャベツ、おくら、なす、 ピーマン、かぼちゃ、みょうが	さんまなどの青魚は記憶力を高めてくれると言われていてDHAが豊富です。
20	水	牛乳	ジャージャー麺、ナムル、 バナナケーキ	牛乳、豚肉、レバー、みそ、 たまご	蒸し中華麺、油、砂糖、 ごま、ごま油、バター、 小麦粉	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、 竹の子、干しいたけ、にんにく、 しょうが、もやし、小松菜、 バナナ	夏休み前最後の給食です。4月からの自分を振り返ってみよう。

今月の給食目標

「よく噛んで食べましょう！」

- 一口30回は噛んでみよう
- よくかんで消化を助けましょう
- 丈夫な歯を育てよう



今月の平均エネルギー 612kcal
今月の平均タンパク質 25.0g

一口目は野菜から食べましょう！
栄養価の高い夏野菜！
実は水分もたくさん含まれています。栄養と一緒に食べ物からも水分を補給しましょう

※ 9月の給食は9月1日(木)から始まります。暑い夏を乗り越え、元気な姿のみなさんにあえることを楽しみにしています ※

*一部献立を変更することがありますのでご了承ください。