

7月 給食だより

令和6年6月28日
 杉並区立三谷小学校
 校長 入倉 勝
 栄養士 石井 明美

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、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抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きを、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渴いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

7月2日は地元野菜デー

2日の給食は、杉並区内産の野菜を使った「地元野菜デー」です。「なみすけドライカレー」に、杉並でとれた「じゃがいも」を使う予定です。地元の野菜に愛着を持ってほしいという思いから、杉並区の公式マスコットキャラクターである「なみすけ」の名前が料理名に使われました。三谷小では16kgのじゃがいもを使用します。地元の農家の方々が大事に育てたじゃがいもを、給食室でも大切に調理して、子どもたちに届けたいと思います。今回は、同じ日に区内の全ての小学校で、「なみすけドライカレー」が実施されるため、日にちの変更がかなわず、残念ながら6年生は食べるできません…ぜひ、おうちでも機会がありましたら、区内産の農作物を味わってみてください!



7月の給食紹介

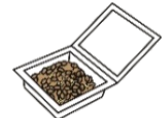


◆ 4日(木)世界の料理～フランス～ ◆

この夏に開催されるオリンピック・パラリンピックにあわせて、フランスに関連した給食にしました!

◆ 5日(金)七夕献立 ◆

7月7日は七夕です。七夕は中国から伝わった行事です。織り姫とひこ星の伝説は有名ですね。給食では、天の川に見立てたそうめん、星に見立てたオクラや、星の形をした麩が入った七夕汁を作ります。



◆ 10日(水)スタミナなっとう ◆

ももとは、鳥取県の給食に出されたことで人気になったメニューですが、7月10日の「納豆の日」に合わせて、三谷小でも毎年登場するようになりました!納豆だけでなく、にんにくやひき肉などが入り、ピリカラでごはんがすすむ味です。納豆は嫌いだけど、これなら!という子も多いです。

◆ 11日(木)季節の果物「プラム」 ◆

プラムは「すもも」とも呼ばれています。皮ごと食べられて、甘酸っぱさおいしいプラムですが、苦手な子もいるかもしれません。プラムの甘酸っぱさには、疲労回復の効果があり、夏の暑さに疲れた体にピッタリです!夏の果物には、水分が多く含まれているものが多く、水分補給にも役立ちます。ご家庭でも、旬の果物を取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう!

◆ 16日(火)とうもろこしの皮むき ◆

2年生がとうもろこしの皮むきにチャレンジします!5・6月の1年生のさやむきと同じように、司書の三本先生に、関連した本の読み聞かせもしてもらおう予定です。



給食委員会



給食委員会の初めての試みとして、給食に使う野菜を育てています。6月の委員会の日に、まず雑草をぬき、土を耕しました。そして、小松菜とカブは種を、さつまいもは苗を植えました。2週間後には休み時間に、小松菜とカブの間引きをしました。畑がプールの隣にあるので、子どもたちがなかなか見に行ける場所ではありませんが、体育の授業のときなどに、気にかけて見てくれているようです。順調にいけば、7月の最後の方の給食で、小松菜を使えるのでは!?と思っています!お楽しみに!

