

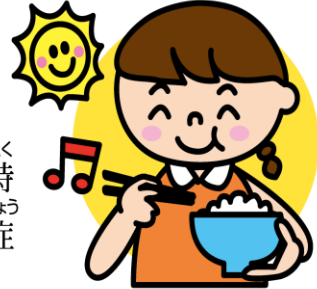


7月給食だより

令和6年7月号
杉並区立高井戸第四小学校
校長 本橋 忠旗
栄養士 佐藤 由佳

いよいよ夏本番が近づいてきました。梅雨が明けると、楽しい夏休みもやってきます。冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎは夏バテにつながります。食事が偏らないように気をつけ、また、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをしっかりと作り、暑い夏を元気に過ごしてほしいと思います。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



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・早起きをし、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

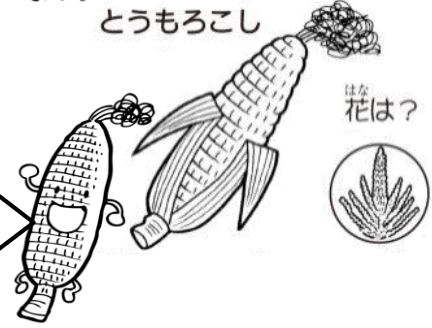
コップ1杯程度をこまめに飲む

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、食中毒を起す危険性があります。口をつけ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。

****1年生 とうもろこしの皮むき体験****
とうもろこしのおいしい季節です。子供たちが直接食材に触れる機会として、8日に1年生がとうもろこしの皮むきを行う予定です。みんなでむいたとうもろこしは、その日の給食で蒸して、おいしくいただきます!



☆7月の献立から☆

★半夏生：スパゲティペスカトーレ(1日)

1日は半夏生(はんげしょう)です。半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる日です。植えた稲の苗がたこの足ののように地にしっかりと根付き、豊作になるようにと願いながら、「たこ」を食べる風習があります。

★なみすけドライカレー(2日)

地元野菜デーのため、全校統一のメニューです。杉並区産のじゃがいもを入れたドライカレーです。

★七夕：あなごちらし、七夕汁(5日)

七夕汁は、そうめんを天の川に見立て、星型の麩を入れたすまし汁です。

あなごちらしのあなごは給食室で煮たものが出ます。錦糸卵も給食室の手作りです。手のかかった献立を調理員さんは心を込めて作ってくれています。味わって食べてください。

★冬瓜スープ(9日)

冬瓜は7月から8月に収穫される夏が旬の野菜です。「冬の瓜」と書きますが、これは冷暗所に置いておくと、冬まで長期保存できるから、この名前が付いたそうです。ビタミンCとカリウムが多いため、夏バテの予防に効果があります。

★夏野菜カレー(10日)

今回のカレーライスにはなす、ズッキーニ、かぼちゃとたくさんの夏野菜が入っています。好き嫌いせず、季節の野菜を味わいましょう。

★カナダ料理(12日)

韓国料理(16日)

夏にパリオリンピック・パラリンピックが開催されます。そこで、今年度は給食でも世界の料理を提供します。おいしく食べて、世界の食文化に興味をもってほしいと思います。

★ししじゅうしい、にんじんしりしり、イナムドゥチ(18日)

ししじゅうしいの「しし」は豚肉、「じゅうしい」は混ぜご飯、にんじんしりしりの「しりしり」は千切り、イナムドゥチの「イナ」はいのしし、「ムドゥチ」はもどきを意味します。沖縄の郷土料理です。

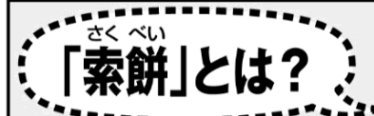
★リザーブ給食(19日)

主菜でチキンの味と飲み物をそれぞれ選択肢の中から好きなものを事前に選んでもらいます。



七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。

七夕の行事食には「そうめん」があります。これには、いろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ“糸”や、“天の川”に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「索餅(さくべい)」がお供えされたことにちなんでいます。



こむぎこ こめこ しお ま ね なわ
小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげた
かし ならじだい ちゅうごく つた とうがし ひと
お菓子。奈良時代に中国から伝わった“唐菓子”の一つ。

