

給食たより

令和8年 6月 30日
翠と溪の学び舎
世田谷区立玉堤小学校
校長 富安 誠 哉
栄養士 北原 香

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。もうすぐ皆さんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばて予防のためにも、水分や食事をしっかりととりましょう。



水分補給で熱中症を防ごう



熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度なものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。

夏休みに家庭で作ってみよう！給食のサラダ～こんにゃくサラダ～

【材料】 (4人分)

- サラダこんにゃく 100g (※1袋)
- きゅうり 1/2本 (千切りにする)
- にんじん 1/5本 (千切りにする)
- もやし 1/2袋
- ☆酢 6g (小さじ1強)
- ☆砂糖 3g (小さじ1)
- ☆塩 1g (3本指でひとつまみ)
- ☆しょうゆ 20g (大さじ1強)
- ☆ごま油 7g (大さじ1/2)

※サラダこんにゃくはメーカーにより異なります

①野菜、こんにゃくはゆでて、水けをきります。※給食では野菜や調味料は全て加熱していますが、ご家庭では、お好みできゅうりは生のまま入れても良いです。サラダこんにゃくは容器包装に書かれている指示に従って調理してください。

②☆ドレッシングの材料を全部混ぜます。(小さいボトルに入れてよく振ると簡単です。)

③野菜にドレッシングを和えてでき上がりです。お好みでごまをふっても良いです。

ドレッシングはご家庭にある調味料で簡単につくることができます。野菜の種類などを変えて試してみてください。



7月の給食

2日(木) …有機栽培米を使用します。銘柄は、茨城県産の「コシヒカリ」です。

3日(金) …韓国料理のビビンパ、トックスープを作ります。トックは韓国の薄いお餅です。また、2年生がとうもろこしの皮むきをします。朝納品されたとうもろこしをむいて、給食室ですぐにゆでて、給食で提供します。

7日(火) …7月7日は七夕です。給食では、そうめんと星形の「麩」をいれた七夕汁や、天の川をイメージしたゼリーを作ります。また、ちらしずしにも星をいれる予定です。お楽しみに。

10日(金) …生のブルーベリーを使ってケーキを作ります。ブルーベリーは6月下旬から7月に旬を迎える果物です。

15日(水) …1学期最後の給食です。夏野菜をつかったカレーライスを作ります。

<旬の食材> かぼちゃ ピーマン なす パプリカ スズキニ えだまめ ブルーベリー
とうもろこし きゅうり ゴーヤ メロン すいか など



有機食材について

世田谷区では、環境負荷低減や持続可能な食料生産の促進などに対する子どもたちの理解を深め、食への関心を高めるため、有機農産物の活用を推進しています。

有機農産物は、2年以上、使用禁止の農薬や化学肥料を使っていない土地で、農薬などを使用せずに栽培した農作物です。化学物質を使用しないので、土壌や周辺を取り巻く動植物の健康を守ることができます。給食では、有機米を毎月1回以上、有機野菜を学期に1回以上使用しています。給食の食材を通じて、有機農産物や私たちの住む地球環境を守ることに興味をもってもらえると嬉しいです。

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

