

# 7月 給食だより

令和7年6月30日  
多摩川の学び舎  
世田谷区立瀬田中学校  
校長 山口 実史  
栄養士 石橋都朋子

1学期も残すところ1か月となりました。待ちに待った夏休みがもうすぐそばまでやってきます。

長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムが崩れてしまうと、立て直すのに苦労します。休みに入っても今までと同じような生活を送るようにしましょう。

## 夏を元気に過ごすために！！

### ○1日3食きちんと食べよう

暑い日が続くと、食欲がなくなったり食生活が不規則になったりしがちです。1日3食の時間を決めて食べるよう心がけましょう。特に、朝ごはんは1日の始まりの食事です。朝ごはんをしっかり食べて十分なエネルギーを補給して、1日をスタートさせましょう。

### ○バランスのよい食事をとろう

給食だよりの裏面の献立表には、食材を赤・黄・緑の3色食品群とさらに細かく分類した6つの基礎食品群を記載しています。各食品群からまんべんなく食品を選ぶと、栄養バランスのとれた食事になります。献立表をぜひ参考にしてみてください。

赤(体をつくるもとになる)		緑(体の調子をととのえる)		黄(エネルギーのもとになる)	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
筋肉や血をつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	抵抗力を高める	体を動かすエネルギー源となる	効率のよいエネルギーになる
たんぱく質が豊富	カルシウムが豊富	カロテンが豊富	ビタミンCが豊富	炭水化物が豊富	脂質が豊富

### ○旬の野菜を食べよう

トマトやきゅうり、なす、ピーマンなど夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、この季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。色とりどりの野菜を食べて、夏バテ知らずの元気な体をつくりましょう。

## 今月の給食目標：間食のとり方について考えよう

間食は、食事と食事の間にとるもので、3食だけでは不足しがちな栄養を補う役割があります。しかし、好きなものを好きなだけ食べると、食事の時間になってしまって空腹が感じられず、食事抜きにつながってしまいます。さらに、時間を決めずにだらだら食べ続けていると、食事のリズムが崩れてしまいます。

間食の目安は、1日の食事の10~15%(約200kcal)です。たんぱく質、ミネラル、ビタミン等のとれる消化の良いものが理想です。「牛乳、乳製品、果物、野菜、いも類」などを上手に組み合わせましょう。

### 作ってみよう！大豆とじゃこの甘辛揚げ～7月1日(火)給食より～

#### 材料(4人分)

大豆(乾燥)	60g
でん粉	5g
じゃこ	20g
油	適量
しょうゆ	4.8g
さとう	6g
みりん	6g
白ごま	5.2g

#### 下準備

大豆は一晩水につけておく。

調味料は合わせておく。

#### 作り方

- ① 大豆はかためにゆでて、水気を切っておく。
- ② 1にでん粉をまぶして、揚げる。
- ③ じゃこを素揚げする。
- ④ 鍋に調味料を煮立て2と3を加えからめる。



- ・給食では乾燥大豆を使用しますが、ご家庭では水煮大豆を使用すると簡単に作ることができます。  
(水煮大豆120gが材料の乾燥大豆の分量と同じになります。)
- ・じゃこは揚げずにからいりしても同じように作ることができます。

## 今月の献立より

### 7日（月）七夕献立

7月7日は七夕です。七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節句を表す五節句の一つにも数えられています。

願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉に吊るし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。

給食では天の川をイメージした七夕汁と夜空をイメージしたゼリーを作ります。

### 11日（金）、17日（木）夏野菜献立

夏が旬の野菜を使った献立を提供します。11日はトマト、なす、いんげんを加えたカレーライスと焼きとうもろこし、17日はピーマン、なす、とうもろこし、枝豆を加えた豚キムチ丼を作ります。



《7月31日、8月1日世田谷区学校給食展》

玉川せせらぎホールで世田谷区の学校給食の取り組みを紹介しています。  
詳しい情報は右記二次元コードをご覧ください。