



# 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ています。

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。

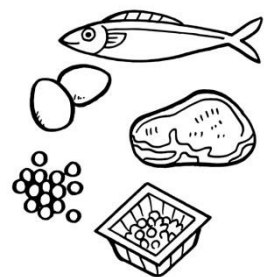



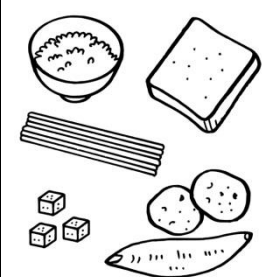
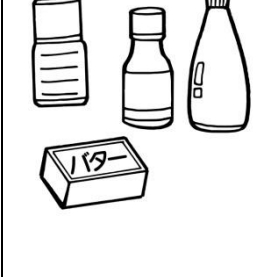
## 夏を元気に過ごすために！！

### ○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に心がけましょう。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も空腹が感じられず、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き揚げに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。