



7月 給食だより

令和8年6月30日

多摩川の学び舎

世田谷区立瀬田中学校

校長 永野 祥夫

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。

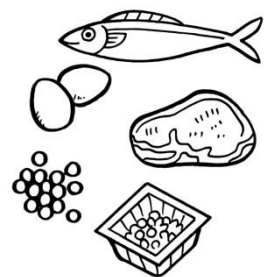
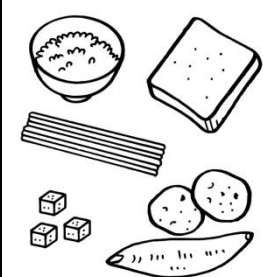
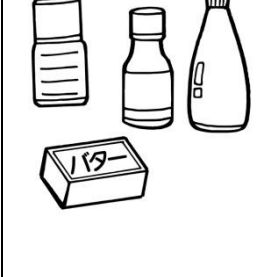
夏を元気に過ごすために！！

○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！マカロニ&チーズ ～7月10日(金)給食より～

材料(4人分)

油	1g
たまねぎ	200g
マカロニ	200g
牛乳	400cc
スライスチーズ	5枚
油	10g
バター	10g
小麦粉	18g
白いんげん豆(乾燥)	24g
塩	2g
こしょう	少々

下準備

白いんげん豆は一晩水につけておく。

作り方

- ① 白いんげん豆はしっかりゆでて、ミキサーにかける。
- ② フライパンに油とバターを入れて中火で熱し、バターが溶けたら火を止め、小麦粉を入れて粉けがなくなるまで混ぜる。再び中火で熱し、牛乳を少しずつ加えてとろみがつくまで混ぜながら煮る。1を加えて混ぜる。
- ③ マカロニは袋の表示時間通りゆで、水気を切っておく。
- ④ 別のフライパンに油を熱したたまねぎを炒め、透き通ったら、2のフライパンに加える。
- ⑤ スライスチーズをちぎって4に加え、チーズが溶けるまで混ぜる。マカロニを加え、塩、こしょうで味を調える



- ・給食では白いんげん豆とたまねぎを使用しますが、本場のアメリカでは使用しません。
- ・給食ではチェダーチーズ入りシュレッドチーズを使用しますが、ご家庭ではスライスチェダーチーズがおすすめです。最も定番で、コクと酸味、特有の風味を与えます。

今月の献立より

7日(火) 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。

2日(木)、16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。2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、16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。