



# 7月給食だより

令和6年 6月 28日  
No. 4 7月号  
江東区立第三砂町小学校  
校長



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

これから夏に近づくにつれて、さらに気温も上がり、ただじっとしているだけでも汗をかいてしまいます。動いていけばなおさらです。汗をかくと当然水分が欲しくなり、冷たくて甘いものをたくさん食べたり、飲んだりしてしまいがちです。そういった生活を送っていると、「夏バテ」になってしまい食欲がなくなったり、疲れやすくなったりしてしまいます。そうならないためにも、食生活に注意して夏バテに負けない体づくりをしましょう!

## 7月の給食目標

# すききらいしないで食べよう!

## 7・8月の給食紹介



7・8月はとても暑い日が予想されます。冷やし麺、スパイシーな料理など、食欲が落ちていても、食べやすい献立を取り入れました。またイベントも盛りたくさんなので紹介します。

**おいしく食べようピンゴ!** 今年も「おいしく食べようピンゴ」を7月8日~18日までの期間で行います! この機会に苦手なものにも挑戦してピンゴを集めてくださいね!

**半夏生給食 (7月1日)** 半夏生は「太陽黄経が100度を通過する日」とされています。昔はこの半夏生に入る前に田植えを終わらせるのがよいとされ無事に田植えが終われば田の神様に感謝をする行事を行ったそうです。主に関西方面ではこの日に「たこ」を食べる風習があるので、今回は「たこ飯」を取入れました。

**新貨幣コラボ給食 (7月3日)** 7月3日にお札が新しくなります。それに合わせて今回はそのお札に登場する三人の人物にゆかりのあるメニューを考えました。

**〇1万円: 渋沢栄一**・・・江戸末期にパリ博覧会でオートミールを口にしてからとても気に入り、毎日食べていたそうです。そこで今回はオートミールを魚の衣にしてフライを提供します。

**〇5千円: 津田梅子**・・・津田梅子の父である津田仙は、江戸幕府の使節団の通訳としてアメリカに渡りました。帰国後に西洋野菜の栽培に着手し農学者として西洋野菜の国内普及の第一人者となりました。そこで今回は西洋野菜をドレッシングでマリネして提供します。

**〇千円: 北里柴三郎**・・・破傷風の予防・治療する方法を開発した細菌学者の北里柴三郎は、熊本県の出身ということで熊本県の郷土料理である「だご汁」を提供します。

七夕行事食（7月5日） 7月7日は七夕です。そうめん汁に入っているそうめんは天の川、オクラは切った断面の形から星を表しており、七夕の夜空にちなんだメニューとなっています。この日だけの特別なメニューを楽しんでください。

とうもろこしの皮むき（7月10日） 7月10日のとうもろこしは2年生が皮むきをしてくれます。とうもろこしは新鮮でむきたてのものが、甘みがあっておいしいです。味わって食べてください。

オリパラメニュー

今年パリでオリンピックが7月26日～8月11日、パラリンピックが8月28日～9月8日に開催されます。それに合わせて給食委員会ではみなさんに世界の国々について知ってもらう為に7つのグループに別れ、それぞれの国の料理を調べました。今回はその料理を給食に取り入れました。実施後、アンケートをとってランキングを作成し上位2位までのレシピを公開しますので楽しみにしてください！

月	火	水	木	金
<b>1日【半夏生給食】</b> たこ飯 筑前煮 生揚げと海苔のみそ汁 冷凍みかん 601kcal たんぱく質：29.2g	<b>2日</b> 黒糖パン キッシュ ボルシチ コーンサラダ 692kcal たんぱく質：27.6g	<b>3日【新貨幣コラボ給食】</b> ごはん 魚のオートミールフライ 西洋野菜のマリネ だご汁 608kcal たんぱく質：25.6g	<b>4日</b> トマト スープスパゲティ アランチーニ キャベツの香り漬け 684kcal たんぱく質：27.5g	<b>5日★七夕行事食★</b> ちらし寿司 鮭の生姜焼き 七夕汁 七夕フルーツポンチ 609kcal たんぱく質：31.5g
<b>7月</b> <b>8日</b> ごはん ポテトとえびのチリソース 野菜のお浸し ならたまスープ ピンゴスタート！ 633kcal たんぱく質：24.0g	<b>9日</b> ごはん キーマカレーコロッケ 小町麩と豆腐のみそ汁 塩昆布とキャベツの和えもの 642kcal たんぱく質：24.4g	<b>10日</b> 盛岡風冷麺 <b>とうもろこし</b> さつまいものごま団子 <b>2年生皮むき体験</b> 674kcal たんぱく質：25.5g	<b>11日</b> 焼きとうもろこしの香味ごはん 魚の海苔あんかけ ごまおひたし かきたま汁 620kcal たんぱく質：29.6g	<b>12日</b> スパイシーチーズトースト 夏野菜の洋風煮込み さくらんぼ 633kcal たんぱく質：30.8g
<b>15日</b> <b>海の日</b> 	<b>16日</b> バエリア ソパデアホ サイコロサラダ 604kcal たんぱく質：24.5g	<b>17日</b> 枝豆とわかめのごはん 焼きししゃも じゃがいものきんぴら炒め ちゃんこ汁 646kcal たんぱく質：28.0g	<b>18日</b> 冷やしごまダレうどん ミートパイ 冷凍みかん 628kcal たんぱく質：26.4g	<b>19日</b> ごはん ヤンニョムチキン じゃがいもと豆腐のみそ汁 もやしのナムル 613kcal たんぱく質：25.7g
<b>8月</b> <b>26日</b> 夏野菜カレーライス 海藻サラダ 小玉すいか 714kcal たんぱく質：22.6g	<b>27日</b> かぼちゃときすの天丼 小松菜と豆腐のみそ汁 ココアビーンズ 697kcal たんぱく質：27.8g	<b>28日</b> ごはん 豚しゃぶサラダ ～手作りごまボン～ コーンと冬瓜のみそ汁 アップルゼリー 615kcal たんぱく質：25.2g	<b>29日</b> ハニーレモントースト レンズ豆のブラウンシチュー オニオンドレッシングサラダ 718kcal たんぱく質：27.0g	<b>30日</b> ごはん 豆腐のごまみそ煮込み もやしとわかめのごま醤油 628kcal たんぱく質：29.5g

**熱中症予防 4つのポイント**

- 暑さを避ける
- 日差しを避ける
- 水分・塩分補給
- 体調を整える

牛乳は毎日つきます。

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり