

# 給食だより

平成30年6月27日  
川崎市立子母口小学校 No.4



あつ ま からだ  
～暑さに負けない体をつくろう～  
すいぶん のり かわ くふう なつ の き  
水分のとり方を工夫し、夏を乗り切りましょう!

ひざしが つよ きおん たか 不安定な天候が続きます。体調の管理をして乗り切りたいところです。食事の栄養バランスを意識し生活することで、病気や体の不調を防ぐことができます。給食では、旬の食材をできるだけ多く取り入れて作ります。

## 水分補給と3つの約束

② 飲み物の種類に気をつけよう  
ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。

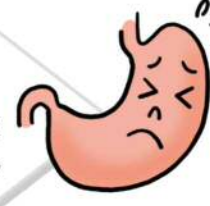


① のどが渇く前に飲もう  
汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。



上手な水分補給で、熱中症を防ごう!

③ 飲みすぎに注意しよう  
一度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。



自校献立 6月29日(金) はちみつロールパン・牛乳		じゃが芋のから揚げ・とり肉のトマト煮		コンソメスープ	
【じゃがいものからあげ】		【とりにくのトマトに】		【コンソメスープ】	
揚げ油	適量	油	0.8g	ベーコン	4g
じゃがいも	60g	にんにく	0.3g	湯	120cc
塩	0.2g	たまねぎ	30g	にんじん	10g
		にんじん	10g	たまねぎ	10g
		とり肉	40g	キャベツ	40g
		塩	0.16g	塩	0.5g
		こしょう	0.02g	こしょう	0.02g
		白ワイン	1.6g	スープの素	1g
		トマトケチャップ	8g	ホールコーン(冷)	20g
		トマト水煮(缶)	15g	グリーンアスパラガス	5g
		塩	0.16g	ゆで塩	
		ウスターソース	0.5g		
		砂糖	0.3g		
		油	1.4g		
		小麦粉	1.4g		
		揚げ油	適量		
		なす	10g		

じゃが芋のから揚げは、子どもたちに人気のメニューです。とり肉には、たんぱく質だけでなく、ビタミンA・B・Kが多く含まれています。気温が高く、食欲が落ちる時には、食事からビタミン類や塩分をとりましょう。

## 7月の給食

「七夕」の行事食5日(木)

『ごはん・牛乳・めかじきのたつた揚げ

切り干し大根のさっぱりあえ・そうめんスープ・七夕ゼリー』

【新献立】11日(水)『豚肉となすのみそ汁』

旬のなすと豚肉を使ってコクのあるみそ汁に仕上げます。

★7月17日(火)～20日(金)は、給食はありません。



## 七夕と食べ物

7月7日は七夕です。この日は、年に1度だけ天で会える織姫と彦星の伝説にあやかり、裁縫など技芸の上達を願う日でした(もともとは欲しいものをお願いする日ではありません)。七夕は食べ物ともいろいろな関係があります。朝、さといもの葉の上にたまったしずくで墨をすり、筆で字を書くと言が上手になるといわれたり、織姫が機を織る様子からそうめんを糸に見立てて食べたりします。また天で仲良く暮らしていた2人が、天の瓜を間違えて割ってしまい、瓜から出た水があふれて天の川ができたというおはなしもあります。



切り取り線

### ～我が家の自慢料理の募集～

「子どもの喜ぶ神奈川県産の食材を使った料理」を募集します。ご家庭でよく作っている料理でかまいません。用紙(自由)に下の内容をご記入の上、ご応募ください。締め切り 7月11日(水)担任→栄養士柳本まで

学年 組 出品者

児童名

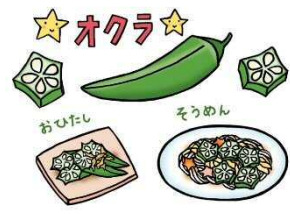
料理名

材料 数量(4人分)

※神奈川県産の食材に○印をつけます。作り方

※写真もあわせて募集します。

※給食だより等に掲載させていただく場合、お名前を載せてもよいですか(はい・いいえ)



**かんが**  
**考えてみませんか** **おやつ!**

時計 **じかん** **時間** **を** **き** **決めて**

こざら **小皿** **に** **わ** **けて**  
 りょう **量** **を** **き** **決めて**

コップ **に** **そ** **ぎ** **注** **いで**  
 えいよう **栄養** **も** **かんが** **も** **考** **えて**

すいぶん **水分** **ほ** **き** **ゅう** **は**  
 みず **水** **が** **ま** **ち** **ぢ** **や**  
 水 **が** **ま** **ち** **ぢ** **や** **で**