

7月のこんだてひょう

家庭数 (かていすう)

2024年 6月26日 町田市立鶴川第三小学校
校長 畠坂 映子 栄養教諭 進藤 悠

日	献立名	牛乳	赤の仲間 □ 血や肉になる	黄の仲間 □ 熱や力の元になる	緑の仲間 □ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (月)	【インドネシア・南アフリカ料理】 イエローライス アヤムゴレン ポットジェコ 小玉すいか	○	牛乳, ベーコン(卵不使用), 鶏むね肉, とりもも肉, 大豆 	米, サラダ油, 三温糖 	にんにく, たまねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, こまつな, 小玉すいか	529 kcal 26.7 g 16.8 g 2.2 g
2 (火)	肉おろしうどん 焼きいもち 冷凍みかん	○	牛乳, 豚もも肉, 油揚げ	うどん, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, かたくり粉, 米粉	たまねぎ, にんじん, ねぎ, だいこん, こまつな, 冷凍みかん	490 kcal 20.4 g 16.4 g 2.5 g
3 (水)	【オリ・パラ開催国～フランス料理】 クロックムッシュ ハニーマスタードサラダ ポークビーンズ	○	牛乳, ボンレスハム, ピザチーズ, たまご, 調理用牛乳, 大豆, レンズまめ, 豚肩肉	食パン, バター, 上白糖, はちみつ, サラダ油, オリーブ油, じゃがいも, 三温糖, 上新粉	だいこん, にんじん, きゅうり, こまつな, たまねぎ, トマト缶 	558 kcal 28.0 g 23.4 g 3.3 g
4 (木)	【新紙幣 (=新しいおさつ) を、給食で!】 山菜おこわ 新紙幣のり ししゃもの磯辺揚げ ごま和え 豚汁 	○	牛乳, 油揚げ, 焼きのり, ししゃも, あおのり, 豚もも肉, 絹ごし豆腐	アルファ化米, サラダ油, 三温糖, かたくり粉, 白ごま, 白すりごま, じゃがいも	わらび, 干しぜんまい, えのきたけ, たけのこ, ふき, にんじん, こまつな, りょくとうもやし, ごぼう, だいこん	575 kcal 23.9 g 21.8 g 2.4 g
5 (金)	アップル&キャロットジュース ごはん サバのごま味噌だれかけ わかめときゅうりの酢の物 セタそうめん汁 	-	さば, わかめ, 木綿豆腐	米, 上白糖, 白すりごま, かたくり粉, そうめん	アップル&キャロットジュース, しょうが, えのきたけ, きゅうり, もやし, にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, こまつな	525 kcal 17.0 g 16.4 g 1.9 g

夏バテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

■ フランスの献立を実施します!

クロックムッシュ

「クロック・ムッシュ」とは、パンに薄切りグリュイエールチーズとハムをはさんで焼いたもので、1910年頃、パリのオペラ座近く、カピュシーヌ大通りのカフェで軽食用に登場したのが最初といわれています。フランス語の「croquer (カリカリ噛む)」と「monsieur (紳士、男性)」が合わさった名前は、直訳すると「カリカリおじさん」。かじると音がしてパン屑がぼろぼろこぼれるため、もっぱら男性が好んで食べていたからだとか。今でもフランスの代表的な軽食で、定番の人気メニューです。(日清製粉グループ公式HP参考。)

7月26日から、フランス・パリにてオリンピックパラリンピックが開催されます。食べて選手を応援しましょう!



夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1 は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品例

豚肉 玄米・胚芽米 めか漬け うなぎ 豆類

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

酢 お酢 梅干し レモン



今月のまち☆ベジ

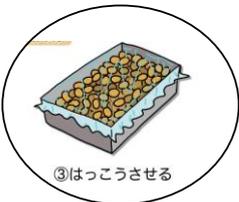
玉ねぎ じゃがいも きゅうり こまつな ピーマン トマト なす

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 (月)	ごはん トマトオムレツ 青じそサラダ 夏野菜スープ	○	牛乳, たまご, ベーコン(卵不使用), 海藻ミックス, 豚もも肉, 大豆	米, サラダ油, 上白糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, だいこん, きゅうり, しその葉, なす, 青ピーマン 	524 kcal 21.5 g 17.3 g 2.0 g
9 (火)	塩焼きそば ごま味噌ポテト 中華スープ	○	牛乳, 豚ばら肉, 豚もも肉, いか, あさり, 生揚げ	蒸し中華めん, サラダ油, じゃがいも, 三温糖, 白すりごま	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, こまつな, たまねぎ, もやし	498 kcal 26.5 g 18.9 g 3.0 g
10 (水)	ごはん スタミナ納豆 もやしサラダ かき玉冬瓜スープ	○	牛乳, 豚ひき肉, 挽きわり納豆, たまご, わかめ	米, ごま油, 三温糖, サラダ油, 白ごま, かたくり粉	にんにく, ゆで干しだいこん, 葉ねぎ, きゅうり, にんじん, りょくとうもやし, 干しいたけ, たまねぎ, とうがん, こまつな	523 kcal 22.0 g 17.1 g 2.6 g
11 (木)	【おいしく食べよう! まち☆ベジ献立】 まち☆ベジカレー 手作り福神漬け つる三梅ゼリー	○	牛乳, 鶏むね肉, 粉寒天	米, サラダ油, じゃがいも, 米粉, はちみつ, 三温糖, 上白糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, なす, 青ピーマン, きゅうり, だいこん, れんこん, なす, 梅シロップ	563 kcal 18.7 g 13.5 g 2.2 g
12 (金)	わかめごはん 魚のパン粉焼き マカロニサラダ みそ汁	○	牛乳, 炊き込みわかめ, さば, わかめ	米, パン粉, マカロニ(卵不使用), 上白糖	にんにく, キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ, えのきたけ	620 kcal 23.7 g 25.8 g 2.6 g
16 (火)	ごはん 豆あじのカレーマリネ こまつなのナムル すまし汁	○	牛乳, 豆あじ, 絹ごし豆腐	米, かたくり粉, 米粉, サラダ油, 上白糖, ごま油	たまねぎ, にんじん, 青ピーマン, こまつな, キャベツ, だいこん, えのきたけ	513 kcal 18.5 g 16.5 g 2.4 g
17 (水)	ナン ドライカレー にんにくフレンチサラダ フルーツパンチ	○	牛乳, 豚ひき肉, レンズまめ	ナン(卵乳不使用), サラダ油, じゃがいも, 上白糖	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, にんにく, みかん缶, りんご缶, パイナップル缶	557 kcal 21.8 g 16.1 g 3.1 g

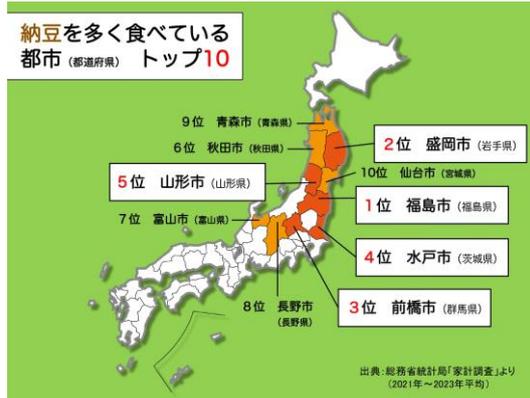
※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.85~0.9倍、高学年は1.1~1.25倍が目安です。

■ 7月10日は、「なっとう」の日です!

納豆は、大豆から作られます。例えば小豆やひよこ豆などはたんぱく質が少ないため、納豆にはなりません。納豆は、大豆をゆで→納豆菌をかけ→40℃くらいの温度で発酵させて作られます。昔の人は、ゆでた大豆を直接わらに包んで納豆を作っていました。



右は納豆を多く食べている都市の順位です。東北や関東、中部地方で多く食べられています。10位までに関西より西側の地域は一つも入っていません。納豆が広く食べられるようになったのは江戸時代からですが、関西地方で一般的になったのは昭和後期ごろからで、いまだになじみがなく嫌いな人も多いようです。



■ 1年生が作った梅ジュースを、ゼリーにします♪

6月上旬、1年生が学校でとれた梅で梅ジュース作りを行いました。ヘタをとったらきれいに洗って水気をふき、氷砂糖と一緒にビンに漬けました。毎日少しずつジュースが増えていく様子を見て、「早く飲みたい!」「いつになったら飲めるの?」という声がたくさん聞かれました。みんなで作ったジュースを、給食でゼリーにします。甘酸っぱくてさわやかな梅の風味を、楽しんでください♪



~6月の給食食材の産地について~

玉ねぎ(鶴川)、じゃがいも(鶴川・静岡)、小松菜(鶴川)、きゅうり(鶴川)、トマト(鶴川)、ピーマン(鶴川)、なす(町田)、にんじん(千葉)、キャベツ(神奈川・群馬ほか)、もやし(栃木)、ほうれん草(東京)、チンゲン菜(静岡)、白菜(長野)、しめじ(長野)、ねぎ(埼玉)、しょうが(高知)、えのき(長野)、にんにく(青森)、大根(茨城・千葉)、ねぎ(茨城)、メロン(茨城)、美生柑(愛媛)、甘夏みかん(熊本)、いわし(長崎)、あじ(チリ)、赤魚(大西洋)、さば(欧州)、豚肉(神奈川)、鶏肉(岩手)、米(山形)



今月のまち☆ベジ

玉ねぎ じゃがいも にんじん
きゅうり こまつな ピーマン
トマト