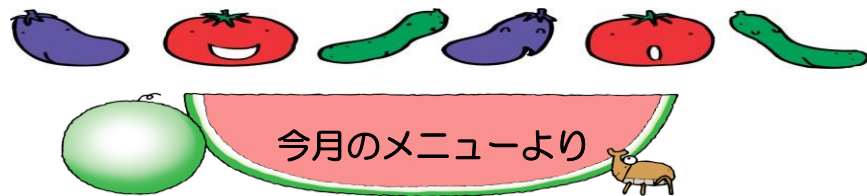




令和6年6月28日
 小金井市立南小学校
 校長 檀原 延和
 栄養士 遠藤 尚子

日ごとに増していく暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。こまめに水分をとり、無理をしないようにしましょう。
 さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜更かしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活のリズムが崩れやすくなります。学校がある時と同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



プールの日はあさごはんを
 しっかりたべましょう！



今月のメニューより

2日(火) シンガポールチキンライス

シンガポールは多民族国家で、移民とともに中国やマレーシアやインドの食文化が合わさり、いろんな種類の料理が作り上げられてきました。その中でも特に有名なのが、このチキンライス♪鶏肉を丸ごとゆでて、そのゆで汁でごはんを炊いたごはんと一緒に食べる料理です。本場では、何種類かのソースをお好みでつけながら食べますが、みなさんの口に合うようにしょうゆ味のソースで味付けしてあります。鶏肉のうま味がたっぷりつまった一品です！

3日(水) 鶏団子と冬瓜のふわふわスープ

冬の瓜と書いて“とうがん”と読みます。漢字を読むと冬の野菜のようですが、夏が旬の食べ物です。冬まで保管できることからこの名前がつけました♪

冬瓜は体を冷やしてくれる作用があるので、暑い時期にピッタリです。

5日(金) 七夕献立

年に一度の七夕をお祝いして“七夕ちらし”と、“七夕汁”を作ります。“七夕ちらし”には星形にくり抜いた人参を飾り、星空をイメージしたお寿司に仕上げます。“七夕汁”は天の川に見立てたそうめん、短冊に見立てた人参、笹の葉に見立てたきゅうり、星形のかまぼこを入れて、七夕の物語を再現します。お星さまいっぱい献立です。

9日(火) 大沢農園直送！！ゆでとうもろこし

2年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます。小金井市内の大沢農園で採れた新鮮なとうもろこしを使う予定です。とうもろこしは鮮度が命！！採れたての甘～い味を食べられるチャンスです。

貴重な旬の味、感謝しておいしくいただきます！

16日(火) パリオリンピックパラリンピック献立 開催国フランス料理

7月26日からパリ2024オリンピックパラリンピックが開催されます！南小では、このパリオリンピックパラリンピックにちなんで開催国のフランス料理を作ります。フランス料理は、世界三大料理のひとつで、味だけでなく、見た目の美しさや香りなども楽しみながら食べるのが特徴です。

また、今回のパリオリンピックのテーマが持続可能な食としていることから、南小でも地元小金井産の野菜を使って、ピシソワーズやプロバンスソースを作る予定です♪

小金井野菜で作るフランス料理、楽しみにしててくださいね！

17日(水) 冷やしつけ汁うどん

暑い夏にうれしい、冷やしうどん♪昨年度好評だったので、2回目の登場です！！

うどんを一度茹でてから、氷を入れてクラスに配食します。

つけ汁は暑いままですが、普段のつけ汁うどんとはひと味違うのど越しを楽しんでくださいね！

18日(木) 飲み物セレクト

1学期最後の給食は、やっぱりカレー！！今回は、新鮮な小金井産の野菜を皮ごと揚げてカレーの中に閉じ込めます♪旬の野菜は味も濃くて栄養満点です。しっかり味わって夏休みを元気に過ごしましょうね！

また、最後のお楽しみとして、飲み物セレクトを用意しました♪今回も5種類の飲み物から選んでもらいます！お楽しみに♪

旬の食べもの・・・冬瓜・メロン・すいか・かぼちゃ・トマト・とうもろこし

・きゅうり・ピーマン・なす・オクラ



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

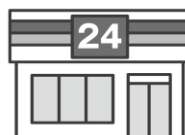
● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品 	果物
-------------------	---------------



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食 おにぎり、そば、パン 	+	主菜 冷ややっこ、焼き魚、からあげ、ゆで卵 	+	副菜 スープ、サラダ、煮物 ミネストローネ
-----------------------------	---	-------------------------------------	---	--



1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華 中華めん(主食) ハム・卵(主菜) きゅうり・トマト(副菜)	卵サンド パン(主食) 卵(主菜)	副菜を追加！
--	--------------------------------	--------



市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



塩分注意！

1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満/2g未満	2.5g未満