



7月給食だより

令和7年6月27日
西東京市立上向台小学校



毎日、暑い日が続いています。この時期、特に気を付けなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があります。熱中症予防のために、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心掛けることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをして、必ず朝ごはんを食べてから登校しましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

◆今月の献立から◆

1日(火) 沖縄料理

タコライスは、メキシコ料理のタコスをご飯の上に乘せた、沖縄発祥の料理です。マーミナチャンプルーはもやし炒めです。

4日(金) 1年生給食のお手伝い「とうもろこし」

1年生が生活科の時間に、とうもろこしの皮をむくお手伝いをします。350本のとうもろこしは、給食室で蒸して、全校児童でいただきます。



7日(月) 七夕献立

7月7日は七夕です。夜空に浮かぶ天の川に見たてた「そうめん」を食べる風習があります。給食では、星型のかまぼことそうめんを入れたすまし汁を作ります。

9日(水) 世界の料理「フランス」

カスレはフランス南西部の郷土料理で、白いんげん豆と豚肉などを煮込んだ料理です。タルトもフランス発祥のお菓子で、給食ではクリームチーズを使ったチーズタルトを作ります。

10日(木) 納豆の日

7月10日は語呂合わせで、納(7)豆(10)の日です。給食では、ひきわり納豆に、豚ひき肉と香味野菜を入れたスタミナ納豆を作ります。

14日(月) 鹿児島県の料理

奄美大島などで食べられている「鶏飯」は、ごはんの上に鶏肉、卵、しいたけ、漬物等をのせて、鶏がらスープをかけて食べます。

15日(火) 夏野菜のカレーライス

なすやズッキーニなど、夏に収穫される旬の野菜を使ったカレーライスを作ります。



【イタリアン卵スープ 4人分】

チーズ味のふんわり卵がポイントです。

【6月18日の給食で提供しました。】

材料		作り方
人参	50 g	① 野菜は千切りにする。
玉ねぎ	100 g	② 溶いた卵に粉チーズ
キャベツ	50 g	とパン粉を加え、混ぜ
鶏もも肉小間	70 g	ておく。
卵	1 個	③ 鶏ガラスープに、鶏肉
粉チーズ	大さじ 1	と野菜を入れて煮る。
パン粉	大さじ 2	④ 調味料を加える。
しょうゆ	小さじ 1	⑤ 沸騰しているところに
塩	小さじ 1/2	②の卵を少しずつ流し
こしょう	少々	入れ、卵がふわっと浮
鶏ガラスープ	3 カップ	き上がったら完成。



今月の地場農産物

【田倉農園】 人参、玉ねぎ

【ファーム加藤】 ブルーベリー