

7月 給食だより

江戸川区立第三松江小学校

校長 小松 広宣

栄養士 小松 菜美

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはなら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、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

のどが渇いた
と感じる前
の飲む



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



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



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。



4~6月に出した献立で、三松小の子ども達に人気のレシピを紹介します。

【レバポテビーンズマリアナソース】

材料 (5人分)

- ・豚レバー 100g
- ★酒 小さじ1
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★生姜(チューブ) 1cm
- ・でん粉 大さじ1
- ・じゃがいも 150g
- ・大豆(ゆで) 30g
- ・でん粉 小さじ2
- ・油 適量

作り方

- ▲ケチャップ 大さじ1
 - ▲ウスターソース 小さじ2
 - ▲砂糖 小さじ1
 - ▲酒 小さじ1
 - ・白ごま 小さじ1
- ① レバーは臭みを抜いて、★で下味をつける。
 - ② ①のレバーにでんぷんを付け、油で揚げる。
 - ③ じゃがいもは食べやすい大きさに切り、素揚げ。大豆はでん粉をまぶして揚げる。
 - ④ ▲を加熱して、揚げた具材・ごまと和える。

レバーは、
鉄分が豊富です!





7月 よていこんだてひょう



令和6年度



第三松江小学校

日	こんだてめい	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	1食分 たんぱく質 脂質
1月	きびごはん さかなのさいきょうやき しょうがじょうゆあえ いなかじる	○	ぎゅうにゅう,ソイ,ちくわだしこんぶ,とり にく,とうふ,あかみそ,しろみそ	こめ,きび,さとう,ごま,あぶら	しょうが,キャベツ,もやし,こまつな,にん じん,しょうが,ごぼう,だいこん,ねぎ	550 kcal 28.2 g 18.0 g
2火	ツナじゃがトースト ポークシチュー こまつなとだいこんのサラダ	○	ぎゅうにゅう,ツナ,ぶたにく,ハム	しょくパン,じゃがいも,エッグケアマヨ ネース,あぶら,バター,こむぎ,あぶら	たまねぎ,パセリ,にんにく,にんじん,エリ ンギ,ホールトマト,だいこん,こまつな	582 kcal 25.3 g 24.2 g
3水	キムチチャーハン わかめスープ ホットク	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,とうふ, わかめ,あずき	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごま,ごまあぶら, きょうりき,しらたまこ,ごま,ねりごま	しょうが,はくさい,キムチ,たまねぎ,にん じん,ねぎ,にら,えのきだけ	618 kcal 22.6 g 17.7 g
4木	むぎごはん さかなのみそに だいこんサラダ とうにゅういりみそしる 七夕献立	○	ぎゅうにゅう,サバ,あかみそ,ちりめん じゃこ,あぶらあげ,だしこんぶ,ぶたにく, なまあげ,とうにゅう,しろみそ	こめ,むぎ,さとう,ごま,あぶら,ごまあぶら	しょうが,だいこん,にんじん,きゅうり,ね ぎ,こまつな	569 kcal 26.4 g 21.5 g
5金	★なつちらしずし さかなのからあげ あまのがわじる あまざけいりパウンドケーキ	○	ぎゅうにゅう,いわし,えび,あぶらあげ,の り,めひかり,だしこんぶ,なると,とりにく, こおりとらふ,あずき,たまご	こめ,むぎ,さとう,ごま,かたくり,こ,あぶら, そうめん,こむぎ,オリーブオイル	たけのこ,にんじん,さやえんどう,たまね ぎ,ねぎ,こまつな,オクラ	647 kcal 28.4 g 19.7 g
8月	こまつなチーズパン チキンサラダ ペイザンヌスープ れいとうみかん	○	ぎゅうにゅう,とうにゅう,チーズ,ベー コン,とりにく	きょうりき,さとう,バター,じゃがいも, ごま,さとう,ごまあぶら	こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん, ホールコーン,たまねぎ,レモン,セロリ,さ やいんげん,みかん	551 kcal 25.4 g 21.9 g
9火	★タコライス オニオンとむぎのスープ ミルクかんでんオレンジソース	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,おから,きんとき まめ,チーズ	こめ,むぎ,あぶら,おしむぎ,さとう,コーン スターチ	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン, キャベツ,えのき,ホールコーン,パセリ,オ レンジジュース	600 kcal 24.2 g 19.4 g
10水	ごはん だいずいりたまごやき うめかあえ すりごまみそしる	○	ぎゅうにゅう,とりにく,だし,たまご,こ なかつお,だしこんぶ,あぶらあげ,とうふ, しろみそ,あかみそ	こめ,あぶら,さとう,ごま,じゃがいも,すり ごま	しいたけ,にんじん,たまねぎ,こまつな,は くさい,もやし,うめねぎ	592 kcal 27.6 g 21.5 g
11木	★ジャージャーめん はるまき ミックスフルーツ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あかみそ,ぶたに く	ごまあぶら,ラーメン,あぶら,さとう,すりご ま,かたくり,さとう,はるまき,はるまきの かわ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,し いたけ,たけのこ,もやし,きゅうり,ねぎ,た けのこ,キャベツ,にら,パイン,もも,みかん	625 kcal 24.4 g 22.5 g
12金	ツナチャーハン レバーとポテトのカレーあげ ちゅうかやさいスープ	○	ぎゅうにゅう,ツナ,たまご,とりレバー,と りにく,とうふ	こめ,むぎ,エッグケアマヨネース,かたくり こ,じゃがいも,あぶら,ごまあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,こ ねぎ,えのきだけ,はくさい,にら	561 kcal 25.6 g 19.9 g
16火	きなこ/ココアあげパン さかなのマヨネーズやき コーンサラダ ABCマカロニスープ セレクト献立	○	ぎゅうにゅう,きなこ,メルルーサ,ぶたに く,しろいんげん,まめ	ショートニングパン,あぶら,さとう,エッグ ケアマヨネース,パン,さとう,マカロニ,パ ター	パセリ,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホー ルコーン,たまねぎ,ホールトマト	565 kcal 26.4 g 24.6 g
17水	もろこしごはん とりにくのてりやき あつあげいりおひたし やさいけんちんじる	○	ぎゅうにゅう,わかめ,ちりめんじゃこ,と りにく,とりにく,とりにく,なまあげ,こな かつお,とうふ,こおりとらふ	こめ,むぎ,ごま,あぶら,ごまあぶら,こん にやく,じゃがいも	しょうが,にんにく,こまつな,キャベツ,も やし,にんじん,ごぼう,だいこん,えのきだ け,ねぎ,とうもろこし	579 kcal 23.1 g 17.9 g
18木	なつやさいカレー かいそうサラダ すいか	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,わかめ,くきわか め	こめ,むぎ,あぶら,バター,こむぎ,ごま,あ ぶら,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,か ぼちゃ,さやいんげん,なす,キャベツ,きゅ うり,すいか	651 kcal 18.3 g 20.6 g

夏野菜が出る日に、野菜マークを付けています！

★マークのついている給食は、お皿の上
にごはん(めん)とルウ(あん)を盛り付けるものです。



7月の給食目標 「あつさに負けない食事をしましょう」



夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先にはるよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



★ 土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日~8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。