

はくはくだより7月

令和4年 6月 28日
 小金井市立本町小学校
 栄養士 小林 弥生

～栄養士より ごあいさつ～

6月1日付で本町小学校に着任しました、栄養士の小林 弥生です。
 学校給食をとおりて、本町小学校のみなさんの成長を支えていきたいと思ひます。
 廊下で会ったらぜひ声をかけてください。よろしくお願ひいたします！



暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食ひること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしまししょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

みず 水…1ℓ	砂糖…40～80g (4～8%)
しよくえん 食塩…1～2g (0.1～0.2%)	レモン汁…このお好みで

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える
-------------------	--------------------	--------------------	-------------------

◆ 給食費のお知らせ ◆

次回の引き落としは、**7月19日(火)**を予定しています。金額は下記のとおりです。
 1・2年生：4,369円 3・4年生：4,726円 5・6年生：5,066円
 前日までに必ず、登録しているゆうちょ銀行口座残高を御確認ください。

こがおいしないのうか 小金井市内の農家さんの畑を見学してきました！

訪問先①：鴨下 公夫さん宅
 (小金井北高校前あたり)
 訪問先②：鴨下 幸男さん宅
 (ファミリーマート北大通店あたり)

鴨下 公夫さんの畑では、トマト・じゃがいも・小松菜・なすなどの野菜のほか、梅・柿・みかん・ゆず・甘夏などの果物も育てていました。



おいしな小松菜とナスが実っていました♪

～ 子どもたちへのメッセージ ～
 おいしいやさいをたくさんつくるので
 たくさん たべてくれると うれしいです！

鴨下 幸男さんの畑では、とうもろこし・にんじん・だいこん・キャベツ・ねぎのほか、イチゴも育てているそうです。見学させていただいたのが6月だったため、イチゴの畑は見られませんでした。ご近所では有名なおいしいイチゴだそう♪



真っ赤なおおきいトマトや、6月に本町小の給食にも納めてくださった、やわらかくてあま～いキャベツ♪

農家の方と直接お話をし、野菜作りに懸ける思いを改めて感じました。地産地消は地域の活性化だけでなく、環境にも優しい取組です。これからも給食を通じて小金井のおいしい野菜をお届けしたいと思ひます♪
 見学させていただいた農家さん、ありがとうございました！



7月よてい、こんだてひょう



日	献立名	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献立 たんぱく質
1金	ぎゅうにゅう たこめし きびなごのからあげ くきわかめとツナのいためもの いなかじる 半夏生献立	まだこ、油揚げ、まぐろ、油漬、ルーク、ト、生揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、きびなご、きわかめ	米、しらたき、三温糖、かたくり粉、 じゃがいも 、板こんにゃく	611 kcal 28.2 g
4月	ぎゅうにゅう ゆかりごはん さばのみそづけやき ごもくまめ ざくざくじる	さば、白みそ、鶏もも、コマ、大豆、鶏もも、木綿豆腐	牛乳、 こんぶ	米、三温糖、板こんにゃく、 じゃがいも	641 kcal 28.1 g
5火	ぎゅうにゅう かしわパン かぼちゃコロッケ ゆでキャベツ レタススープ	豚ひき肉、おから、鶏もも	牛乳、生クリーム	粕パン、 じゃがいも 、小麦粉、生パン粉、乾燥パン粉	667 kcal 23.1 g
6水	ぎゅうにゅう いわしのかばやきどん たくあんいため かぶのみそじる	いわし、鶏もも、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳	米、米粉、三温糖	629 kcal 24.5 g
7木	ぎゅうにゅう ちらしずし たなばたじる きらきらゼリーパンチ 七夕献立	油揚げ、むきえび、錦糸たまご、鶏もも、千切り、星型、かまぼこ	牛乳	米、三温糖、上白糖、そうめん、ハニーレモンゼリー、サイダーゼリー	598 kcal 20.3 g
8金	ぎゅうにゅう ごもくまにどん バンバンジーサラダ れいとうパン	生揚げ、鶏もも、いか、うずら卵、鶏ささみ	牛乳	米、三温糖、かたくり粉	625 kcal 24.2 g
11月	ぎゅうにゅう とうもろこしごはん じゃがいものそばろに 毎月11日は はしの日	豚ひき肉、生揚げ	牛乳	米、 じゃがいも 、糸こんにゃく、三温糖、かたくり粉	635 kcal 21.2 g
12火	ぎゅうにゅう タコライス トマたまスープ	鶏ひき肉、大豆、鶏もも、たまご	牛乳、粉チーズ	米、胚芽精米、生ワンタンの皮	612 kcal 26.0 g
13水	ぎゅうにゅう イエローライス ミネストローネ フローズンヨーグルト	鶏むね肉、ベーコン	牛乳、フローズンヨーグルト	米、 じゃがいも 、おおむぎ、三温糖	639 kcal 20.5 g
14木	ぎゅうにゅう スパゲティちちゅうかいソース わかめサラダ れいとうみかん	ベーコン、いか、むきえび	牛乳、乾燥わかめ	スパゲティ、ハーフ、三温糖	606 kcal 24.2 g

日	献立名	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献立 たんぱく質
15金	セレクトドリンク なつやさいカレー ひよこまめのサラダ セレクト ドリンク♪	鶏ひき肉、ひよこまめ	牛乳、わたぼうし、コーヒー牛乳	米、小麦粉、 はちみつ 、三温糖	627 kcal 17.1 g

*材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。
 *栄養表示は中学年のもので、低学年は×0.8倍、高学年は×1.2倍が目安です。
 ***太字**の食材は小金井市産の地場産物を使用する予定です。
 *小金井市の学校給食の食材の放射性物質に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますので御覧ください。

セレクト給食

7月15日（金）の飲みものは、自分が飲みたいものを選び
セレクトドリンク給食です。選択肢は次の4種類です。

- 牛乳
- コーヒー牛乳
- りんごジュース
- オレンジジュース

当日を楽しみにしていただきね♪

7月7日
七夕

7月7日は、七夕です。中国から伝わった、織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。七夕の夜には、願い事を書いた短冊や、七夕かざりを笹竹につるして星に祈ります。七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「素餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時期であることや、織姫のつむぐ糸に見立てられることから七夕に食べられています。

7月2日～7日は
「半夏生」です。

7月2日～7日の5日間は「半夏生」です。半夏生というのは、農業の節目のことで、昔から田植えは半夏生までに終わらせるとよいと考えられています。また、半夏生の日にはタコを食べる風習があります。その理由は、植えた苗たちがタコの足のようになくさん根付くこと、タコの吸盤のように根付いて離れないことを願って食べるようになったそうです。

