

7月の給食だより

令和7年6月27日
足立区立梅島小学校
校長 瀬谷 智代
栄養士 宇田川 理恵

今年も暑い夏がやってきました。熱中症は、睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムの乱れも影響します。暑さに負けず元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。また、夏休みまでもう少しありますが、元気に登校しましょう。

夏休みのめあて

夏の食生活と健康について考えましょう

水分たっぷりの夏野菜を食べよう！



夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養がたっぷりです。

夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれます。また、赤・黄・緑と彩りが良いので、食欲を刺激し、さまざまなビタミンが体の調子を整えてくれます。夏野菜を食べて、体の中から暑さをふきとばしましょう。

夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな？
点と点をつないでね。

南	玉	茄	苦	胡
瓜	蜀	子	瓜	瓜
・	・	・	・	・
・	・	・	・	・
な	ゴ	き	か	と
す	ー	ゅう	ぼ	う
	(に)		ち	ろ
	が		や	こ
	う			し

ワワワワ



おいしい夏野菜の食べかた

トマト・きゅうり

…そのまま冷やして食べてみましょう。

暑い日の間食にもぴったりです！

なす

…油との相性が抜群です。また、さっぱりと食べたいときは、つまようじで2～3か所穴をあけ、ラップで包み、電子レンジで3分ほど加熱してラップごと水で冷やします。乱切りにしてお好みのタレと絡めて食べるとおいしいです。

とうもろこし

…ラップをして電子レンジで加熱すると甘みが増します。

ただ すいぶんほきゅう 正しい水分補給をしましょう



体の中にある水分は約60～70%です。

これらの水分は血液や体液としてとても大切な役割をしています。大人では、体重の2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。体重の3%の減少で運動機能の低下もみられます。人間にとって水分はとても大切なのです。

水分補給に適したものは？

ふだんは



水や麦茶など

運動時は



スポーツドリンクなど

©少年写真新聞社2019

飲み物の砂糖の量はどのくらい？

オレンジジュース 500mL



スティックシュガー
約18本分(約53g)

スポーツドリンク 500mL



スティックシュガー
約10本分(約31g)

乳酸菌飲料 500mL



スティックシュガー
約18本分(約55g)

コーラ 500mL



スティックシュガー
約19本分(約56g)

※スティックシュガーは1本3gです。

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲みすぎると、虫歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。



©少年写真新聞社2021

自分で用意してみよう！ 夏休みの食事

今年の夏休みも、暑いのでおうちで過ごすことも多いと思います。

時間を有効に活用して、親子でいろいろなことに挑戦してみてください。

まずは、計画を立てて、昼ごはんを作ってみましょう。献立は、栄養バランスや味つけ、彩り、家族のこのみなども考えて決めます。家族も自分も楽しく食べることができるように、献立や盛り付けなどを工夫してみましょう。



お知らせとお願い

▼「うめじまお弁当コンクール」「給食メニューコンクール」にぜひご参加ください。

(詳しい内容は、7月配布の「夏休みの課題」プリントをご覧ください。

▼9月の給食は、9月2日(火)から始まります。給食セットのご準備をお願いいたします。

▼7月最終週に給食当番だったご家庭は、夏休み中に洗濯していただき、9月1日(月)に持たせてください。