

# もぐもぐだより

～給食・食育だより～ 7月号

令和7年7月18日  
足立区立栗島中学校  
校長 小山 節  
栄養士 丹野公美子

## 夏を元気に過ごすポイント

今年は6月から猛暑日が続く、早々と夏本番のような暑さになりました。体が暑さに慣れるまでは、体温調節がうまくいかず熱中症になるリスクも上がるので、特にこまめな水分補給が大切です。7月22日（火）からはいよいよ夏休みが始まります。今年の夏も厳しい暑さが予想されるので、水分補給・食生活・睡眠などに気をつけて、熱中症や夏バテにならないように、元気に夏を過ごしてください。今月のもぐもぐだよりでは、7月の食育朝礼でも取り上げた“夏を元気に過ごすコツ”をお伝えします。

### ポイント①食事をしっかり食べて 栄養&水分補給

汗をかくと、水分だけでなくミネラルやビタミンも一緒に失われていきます。食事を食べないと失われた栄養素を補給できず、熱中症や貧血のリスクが高くなってしまいますので、暑くても食事はしっかり食べましょう。食欲がなくても食べられるものを見つけておくのもポイントです。

### ポイント②朝・昼・夜は必ず食べて 生活リズムキープ

食事はある程度決まった時間に3食食べることで生活リズムもキープすることができます。特に朝ごはんは体を目覚めさせるスイッチになるので、意識して食べるようにしましょう！



### ポイント③水分補給はのどが渇く前に

「のどが渇いた！」と感じた時にはすでに脱水は始まっています。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給をしましょう。食事に夏野菜を取り入れると、食べる水分補給になるのでオススメです！



### ポイント④冷たい物の摂り過ぎ注意

冷たいものを食べ過ぎると胃腸が冷えて働きにくくなり、食べ物の消化や吸収が悪くなってしまいます。時には常温や温かいものも摂りましょう！



## “もいもい給食ウィーク”結果発表！

6月14日～6月20日に今年度1回目のもいもい給食ウィークを行いました。栗島中では、食べる時間をしっかり取るための目標を各クラスの給食委員が考えて取り組みました。また、目標達成を目指して取り組む中で、食べる時間がしっかり取れ、残菜が少なかったクラスを表彰しています。今回は全クラス賞を取る結果となり、各クラスが目標を共有してよく取り組んだ成果が出ていました。今後もクラス全員で協力し合いながら、給食準備をスムーズに行いましょう。

- 👑【金賞(残菜率 0.5%以下)】  
1-1-1-2-2-1-2-3  
3-2-5組
- 【銀賞(残菜率 1.5%以下)】  
2-2
- 【銅賞(残菜率 2.5%以下)】  
3-1



## 体の水分量～知って予防する熱中症！～



60% → 体重50kgの人で30kg

そのうちの2% = 600g 脱水すると危険

※自分の体でも計算してみよう！

私たちの体は体重の約60%が水分で、その水分の2%が失われると体温調節機能や運動機能が低下する可能性があります。夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどが渇く前のこまめな水分補給が大切です。また、1日の水分補給の50%は食事から摂取しています。水分補給はもちろんですが、食事を摂ることも忘れないようにしてください。

今年は2日間！  
七月十九日  
七月三十一日

## 『土用の丑の日』

- 『土用』とは季節の変わり目を表す。(四季全てにある。)
- 夏の土用には「う」のつく食べ物や黒い食べ物を食べると夏バテしなさいと言われている。
- 土用の丑の日にうなぎを食べる文化は江戸時代から。

### 夏の土用の食べ物



うなぎ

うどん



冬瓜(ウリ科)

梅干し



きゅうり(ウリ科)

しじみ



給食日記はこちら↓



### おらせ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています！お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。

# 夏休みにおうちでチャレンジ！ 作ってみよう★給食レシピ！

学校生活を送るうえで、1番長い夏休み。この機会に簡単な料理やデザートを作れるようになってみませんか？以前提供した、沖縄県の郷土料理もいくつかご紹介します。

## 簡単で食べ応えあり！ドライカレー



材料 《作りやすい量・4人分》

ごはん	4人分	カレー粉	小さじ2
豚ひき肉	350g	塩	小さじ1
たまねぎ	中2個(約350g)	トマトケチャップ	大さじ2
にんじん	1/2本	ソース	大さじ1/2
しょうが	みじん切りで小さじ1	しょうゆ	小さじ1/2
にんにく	みじん切りで小さじ1	赤ワイン	大さじ1/2
※しょうが・にんにくはチューブでも良い		はちみつ	小さじ1/2

### 作り方

- ① 野菜は包丁かフードプロセッサーなどで全てみじん切りにする。
  - ② フライパンにしょうが・にんにく・油を入れ、弱火にかけて香りを出す。
  - ③ 豚ひき肉を加えてほぐしながら炒め、赤ワインを加える。
  - ④ 肉に火が通ったらたまねぎ・にんじんを加える。
  - ⑤ にんじんに火が通ったら調味料を加えて味つけする。
  - ⑥ お皿にごはんと一緒に盛り付ける。
- ※汁気が多い場合は仕上げに小麦粉を振り入れて炒めてください。  
※お米にバター・ターメリック・カレー粉を入れて炊いたターメリックライスで食べるのもオススメ！  
※ドライカレーにみじん切りにした大豆を加えると栄養価アップ！

## 朝ごはんや軽食に！ハニーレモントーストとハムチーズトースト

材料 《作りやすい量・1~2人分》

食パン	2枚		
【ハニーレモン】		【ハムチーズ】	
バター	小さじ2	バター	小さじ1
はちみつ	小さじ1	ハム	3枚
レモン汁	小さじ1	ピザチーズ	15g

### 作り方

- ハニーレモン → 溶かしたバターにはちみつとレモン汁を混ぜ、食パンに塗って焼く。  
ハムチーズ → 食パンにバターを塗り、短冊切りにしたハムとピザチーズを乗せて焼く。

## 沖縄のドーナツ！サーターアンダギー



材料 《作りやすい量・10個分》

小麦粉	150g
ベーキングパウダー	2g (小さじ1/2)
卵	1個(約50g)
砂糖	60g ※黒砂糖がオススメ！
塩	ひとつまみ
油	小さじ1

### 作り方

- ⑦ 小麦粉とベーキングパウダーと一緒に振るっておく。
- ⑧ 卵をほぐし、さとうと混ぜ合わせる。※卵が泡立たないように、混ぜ過ぎない！
- ⑨ 塩・油を加えて1, 2回軽く混ぜ、⑦の粉類を加えて切るように混ぜる。
- ⑩ 冷蔵庫で生地を30分休ませる。
- ⑪ 手のひらに油(分量外)をつけ、ピンポン玉程度の大きさに丸める。
- ⑫ 165℃の油でゆっくり揚げる。生地が浮いてきて表面が割れ、色づいたら油からあげる。



## 意外と簡単！沖縄の伝統菓子！ちんすこう



材料 《作りやすい量・20個分》

ラード	100g
三温糖	100g ※きび砂糖や黒糖を混ぜるのもオススメ！
小麦粉	200g

### 作り方

- ① オーブンを170℃に温めておく。
- ② ラードを泡だて器で混ぜて滑らかにし、三温糖を加えてすり混ぜる。
- ③ 小麦粉を加えてゴムベラなどで切るように混ぜながら生地をまとめる。
- ④ ラップをして冷蔵庫で30分程度生地を休ませる。
- ⑤ 生地を20等分にして丸めて潰し、オーブンペーパーを敷いた天板に並べる。
- ⑥ 170℃のオーブンで15分~20分焼く。  
※焼き立ては崩れやすいので、粗熱が取れてからお皿などに移す。

