



令和8年6月30日
横浜市立和泉小学校
給食室

湿度が高く、暑い日が続いています。疲れがたまりやすくなったり、食欲が落ちたりする時期ですが、栄養バランスのよい食事を心がけることで夏バテ予防につながります。

三食の食事をしっかり食べて、元気に夏を過ごしましょう。

7月の献立について



- 旬の食品を多く取り入れました。(トマト・かぼちゃ・ピーマン・にがうり・とうがん・えだまめ・オクラ・ズッキーニ・とうもろこし・きゅうり)
- セタにちなんだ献立を取り入れました。(すましそうめん)
- 食欲が増す献立を取り入れました。(夏野菜のカレー・チリコンカーン・きゅうりの梅肉あえ)
- 夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった食事を取り入れました。
- 新献立として、「ごぼうのみそそばろ」を取り入れました。



考えよう！ 飲み物、飲み方

スポーツドリンクは 上手に活用！



もともと激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけないように心がけましょう。

カフェイン注意！ エナジードリンク



カフェインが多く、その働きでちょっと元気になったような気がするだけのこと。飲みすぎはかえって不眠や疲労感、体の不調などを引き起こします。糖分も多く、決して美味しい飲み物とはいえません。

飲み方や飲むものも よく考えながら

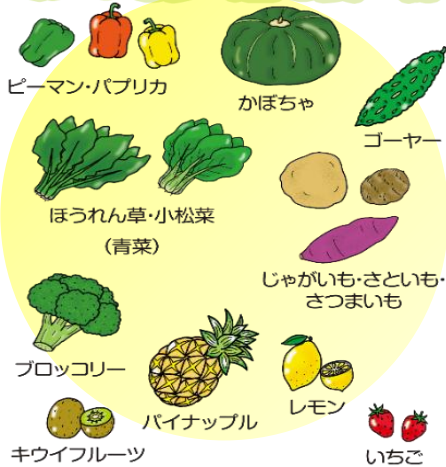


ペットボトルから直接飲むと、ジュースでは糖分のとりすぎに。コップで量を決めてから飲みましょう。普段は麦茶や水がベスト。レモンで香りをつけるのもいいですね。牛乳は食事全体の栄養のバランスを整えます。

ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養バランスのとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、体調を崩しやすくなります。ストレスから体を守るビタミンCや、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けるビタミンB1を意識してとり、夏を乗り切りましょう。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物



給食レシピ



まぐろの油みそ (4人分)

まぐろ油漬けフレーク	2缶(140g)
しょうが	小さじ1/4
油	小さじ1
黒さとう	小さじ2
砂糖	小さじ2
赤みそ	大さじ1強
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
水	大さじ1

油みそは沖縄の郷土料理です。

作り方

- ① しょうがをみじん切りにする。(チューブでも良い) まぐろの油漬けの汁をしっかり切る。
- ② フライパンに油としょうがを入れ、火をつける。香りが出たらいったん火を止める。
- ③ 残りの材料を入れて火をつける。
- ④ 水分がなくなるまで炒りつける。



キャベツサラダ (4人分)

キャベツ	200g
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1
塩	少々
黒こしょう	少々

シンプルなサラダですが子供たちに好評です。冷やして食べるとおいしいです。

作り方

- ① 砂糖・酢・塩を器に入れ、レンジで10秒ほど加熱し砂糖を溶かし、甘酢を作る。
- ② キャベツをせん切りにする。
- ③ キャベツをさっとゆで、流水で冷ます。
- ④ キャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうを入れてあえる。

