



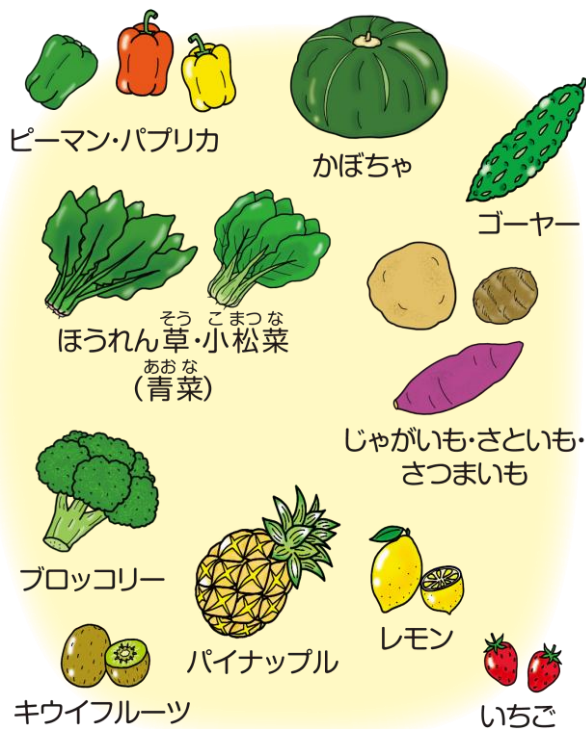
令和8年7月9日
 横浜市立間門小学校
 校長 小原 健人
 栄養教諭 石田 沙希絵

ここ数年は6月でも暑い日が多かったですが、今年は気温が大きく上がり、過ごしやすい6月でした。7月は気温が平年並みか平年より高くなる見込みのようです。しのぎやすい日が続いて、暑さに慣れない中で急に厳しい暑さがやってくると、体への負担が大きくなります。本格的に暑くなる前に、軽めの運動をするなど暑さに負けない体づくりを心がけてください。

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。日ごろ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、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこで、とくに意識してとりたいのが「ビタミン」です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。ビタミンCは、体がストレスを感じるとストレスに対抗するホルモンを作るために、体内でたくさん消費されます。ビタミンB₁は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。

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



ビタミンCもビタミンB₁のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などとともに体外に出やすいので、毎日しっかりとってください。



7月の献立の特色



◎旬の食品を多く取り入れています。（とうがん・えだまめ・なす・ズッキーニ・とうもろこし・

きゅうり・トマト・オクラ・ピーマン・にがうり・いわし・あじ・すいか）

◎七夕にちなんだ献立を取り入れています。＜すましそうめん（7日）＞

◎食欲が増す献立を取り入れています。

＜まぐろの油みそ（1日）・きゅうりの梅肉あえ（7日）・

チリコンカーン（9日）・夏野菜のカレー（17日）＞

◎夏休み中の参考になる食事を取り入れています。

＜ごはん・牛乳・あじフライ・ボイルドキャベツ・みそ汁（16日）＞

◎夏野菜を使った献立を多く取り入れています。

＜ゴーヤチャンプルー（1日）・夏野菜のスパゲティ（2日）・きゅうりの梅肉あえ（7日）・

えだまめ（8日）・とうがんのすまし汁（13日）・ゆでとうもろこし（15日）・

夏野菜のカレー（17日）＞

★7月の独自献立と使用食材は以下のとおりです。

10日（金）ごはん 牛乳 スタミナ肉じゃが 磯香あえ だいずとじゃこの炒り煮

【スタミナ肉じゃが】豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・しらたき・にんにく・ごま油・

しょうゆ・砂糖・みりん・酒・塩・赤色辛みそ・トウバンジャン・水

*香味野菜のにんにくや辛みのあるトウバンジャンを使い、食欲が落ちがちな暑い時期でも食べやすいような味付けにします。



おうちで給食！レシピ③ ～ひじきサラダ～

材料

キャベツ

スイートコーン

◆ひじき（乾燥）

◆しょうゆ

すりごま

◇サラダ油

◇ごま油

◇しょうゆ

◇砂糖

◇酢

◇からし

分量（4人分）

葉3枚

30g

大さじ2と1/2

小さじ2/3

小さじ4

小さじ2と1/2

小さじ1

大さじ1/2

小さじ1

小さじ2

少々

作り方

① ひじきをもどし、ゆでて水をきり、しょうゆで下味をつける。

② キャベツをせん切りにし、さっとゆでる。

③ スイートコーンをザルにあけて水をきる。

④ サラダ油・ごま油以外の◇の調味料を混ぜ合わせ、油を少しずつ入れながらかき混ぜてドレッシングをつくる。

⑤ キャベツ・ひじきの水をきり、コーンとごまを入れてドレッシングであえる。

🍴 手作りドレッシングのおいしさで、ひじきが苦手な子もよく食べていました！

