

しよくいく 食育だより7月号



令和8年7月3日
横浜市立新鶴見小学校
校長 田名部 和美
栄養教諭 金子 亮子

今年は雨が^{ことし あめ おお}多く、梅雨らしい^{つゆ}天気が続いています。蒸し暑^{てんき つづ}かったり、寒^{む あつ}かったりと体温の管理が^{さむ}難しいですね。
水分^{すいぶん}・食事^{しょくじ}・睡眠^{すいみん}をしっかりと^{むり}って、無理^{じぶん}をせず、自分の^{たいちゆう}体調^{へんか}の変化に^き気を付けながら^つ過ご^すしましょう。

こんだて 献立について

7月の献立の特色を紹介します。

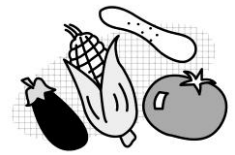
●夏野菜を使った献立・・・ゆでとうもろこし（10日 2年生が皮むきをします）・えだまめ（15日）

夏野菜のカレー（6日）・ゴーヤチャンプルー（16日）

●七夕にちなんだ献立・・・すましそうめん（3日）

●食欲が増すような献立・・・あじのピリ辛ソース（3日）・きゅうりの梅肉あえ（3日）

夏野菜のカレー（6日）・チリコンカン（7日）



し お知らせ

● 6日（月）の「夏野菜のカレー」に冷凍ウインナー（スライス）を追加します。

6月3日（水）の給食に使用予定だった食材です。詳細な原材料は6月のアレルギー情報をご覧ください。

● 夏休み前の給食は、7月17日（金）まで、夏休み明けは9月1日（火）からです。

こんねんと 今年度も「夏やすみけんこうカード」を配付します

暑くて湿度の高い夏を元気に過ごすためには、朝昼夕の食事を時間を決めて
しっかり食^たべること、早寝^{はやね}・早起^{はやおき}きを心^{こころ}がけ、生活リズム^{せいかつ}を崩^{くず}さないことが大切^{たいせつ}
です。夏休みは楽しいイベントも多^{おほ}く忙^{いそが}しいとは思いますが、ぜひカードを活用^{かつよう}し、
健康な夏休みを過^すごしましょう。

けんこうカードの🍷は朝ごはん！

→朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」にお答え
します！



児童教配付

夏休みけんこうカード① 岸 倫 啓 志 美

毎日 けんこうに すぐすために、
「早ね・早おき・朝ごはん・歯みがき」をしよう
夏休みの間で 半分できた 2週間 取り換えます。
もちろん 2週間よりながく 取り換えてもいいです。

<書きかた>
①取り換わる日の日付を書きます。
②定ねる時間とおきる時間の 目ひょうを決めます。
目ひょう わたしは（ ）時にねて、（ ）時におきます。
※いんげんの目ま...（※書きかたは別紙にのせてあります）
③1日ごとに できたものに〇をつけ、歯みがきは にみがいた回数を書きます。

<例>
きのう、目ひょうの時間^{7/27}にねた！³ きょう、3回歯をみがいた！
きょう、目ひょうの時間^{7/27}におきた！³ きょう、朝ごはんを食べた！³

月	火	水	木	金	土	日
7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2
7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2
7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2
7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2

かたがひ 朝ごはん 歯みがき 歯みがき 歯みがき

あさ ひつよう なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられ
る量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さら

朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割も
あります。

パンやごはんだけじゃダメなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物（糖質）から作られます。では、炭水化物（糖質）の多いパンやご飯だけを食べていけばよいのでしょうか。じつは炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためにはビタミンB₁（ビーワン）が必要です。ビタミンB₁（ビーワン）は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。つまり、「おかず」が必要です。また、食事で1回に食べておきたい量の野菜（生の状態で、小学生で両手いっぱいくらい）をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかりと食べおくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。

夏休みみけんこうカード② 年 組 番号

夏休みの間で、朝ごはんを食べた日、お昼ごはんを食べた日、夕食を食べた日について、毎日チェックしてください。

	(1) 月 日 ()	(2) 月 日 ()	(3) 月 日 ()
朝食	ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン	ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン	ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン
お昼	ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン	ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン	ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン
夕食	ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン	ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン	ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン ごはん パン
野菜	たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない	たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない	たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない
飲み物	たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない	たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない	たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない
果物	たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない	たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない	たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない
一日を元気に過ごす朝ごはんは食べたか？	たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない	たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない	たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない たべた たべていない

どうしたらいいの？

朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具だくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。

そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	ブチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

暑い夏のお助けマン「豚に牛乳」

豚肉 炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるために必要なビタミンB₁（ビーワン）が豊富です。

牛乳 牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。

さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。

