

給食だより7月号

令和8年6月30日
大田区立東糀谷小学校
校長 小泉 満知子
栄養士 三枝 伸世

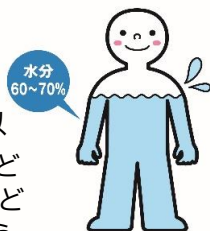
日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。暑い日が続くと食欲が落ちたり、休みの日に生活リズムが崩れたりして夏バテに注意が必要です。夏を元気に過ごすために、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事、適度な水分補給を心がけましょう。

水分と食事で熱中症予防！

水が麦茶で水分補給！



人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると脱水症状や熱中症になってしまいます。のどが渇いたときにはすでに脱水が始まっているので、のどがかわく前にこまめに水や麦茶を飲むようにしましょう。また、スポーツなどでたくさんの汗をかくときには、スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。



熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質

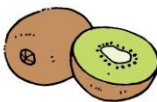
とり肉(むね)



あじ

ビタミンC

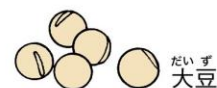
キウイフルーツ



ピーマン

ビタミンB₁

豚肉



大豆

©少年写真新聞社2026

とうもろこしマンが来る～！



7月3日(金)、今年も給食の食材を納品してくださる「黒光商事」から、とうもろこしマンが来校します。1年1組・2組・4組のみんなと、クイズを交えたとうもろこしについてのお話と、皮むき体験をします。みんながむいたとうもろこしは、この日の給食でゆでとうもろこしにして出します。

メキシコでよく食べられている食品



とうがらしやピーマン



トマト



かぼちゃ



いんげんまめ

これらは、メキシコを含む中南米が原産で、古代メキシコから食べられてきました。現在のメキシコの食卓にも、欠かせない食品です。

メキシコ料理クイズ

Q.1 とり肉にける「モレ・ソース」に入れる食品は？

- ①チョコレート
- ②ポテトチップス
- ③アイスクリーム



Q.2 ステーキにして食べる植物は？

- ①ひょうたん
- ②メロン
- ③サボテン



給食の献立に登場する地域もあるよ！

©：2026 ①：10/25

©少年写真新聞社2026



第14回 大田区学校給食展

日時 令和8年 7月28日(火)～30日(木)の3日間
ただし、28日(火) 午前11時～午後4時30分
29日(水) 午前9時～午後4時30分
30日(木) 午前9時～午後2時30分

場所 大田区役所 1階 北口ビー



タコライス

材料
ごはん
油
にんにく
たまねぎ
豚ひき肉
小麦粉
大豆

ひとかけ
20g
30g
少し
8g

トマトケチャップ 10g
ウスターソース 5g
トマトチリソース 5g
チリパウダー 少々
しょうゆ 1.5g
さとう 0.2g
塩 0.2g
こしょう 少々

レタス又はキャベツ大1枚
プロセスチーズ お好みで

作り方

- ① フライパンに油をひき、みじん切にんにくを炒め香りが出たら、みじん切り玉ねぎ、豚ひき肉を加え炒める。
- ② 茹でてみじんにした大豆、小麦粉も加える。
- ③ トマトケチャップ～こしょうまでで味付けすると、タコスミートの出来上がり。
- ④ 給食はゆでキャベツを作ります。
- ⑤ お皿に、ごはん、レタス、チーズ、タコスミートの順に盛り付ける。