

食育だより

目標：暑さに負けない食事をしよう



令和8年7月号

大田区立中萩中小学校
校長 尾上 健二

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の 3 つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。



②冷たいものの食べ過ぎや 飲み過ぎに注意しよう!

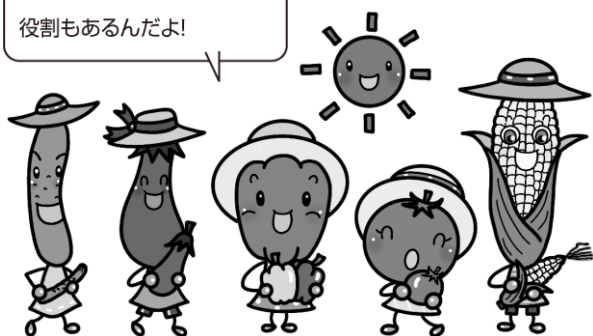


冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



③旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



今月の献立

<こども縁日>

3日(金)はこども縁日です。こども縁日を楽しんだ後の給食も、夏の縁日をイメージしたメニューです。和風焼きそば、牛乳、たこぺったん、すいかです。

<とうもろこしの皮むき>

6日(月)は1年生が生活科の授業で皮むきしたとうもろこしを食べます。夏野菜のとうもろこしについて学び、そのあと120本のとうもろこしの皮むきを行います。2階の配膳室前に枝付きのとうもろこしを展示する予定です。

<七夕>

7月7日(火)は七夕です。七夕は彦星と織姫が天の川をはさんで別れ別れになり、一年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説からうまれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹にかざります。給食では、七夕ちらしずし、鶏の照り焼き、そうめんを天の川に見立て、星形の麩を浮かべた七夕汁を食べます。

<納豆の日>

7月10日は納豆の日です。鳥取県の学校給食メニューの「スタミナ納豆」を食べます。にんにく風味の鶏そぼろを納豆に混ぜます。納豆が苦手だと思っているこどもたちにもおいしく食べられるように考えられたメニューです。給食では、ごはんに乗せて食べます。

<図書室と給食のコラボ>

13日(月)は図書司書の石井先生おすすめの本とのコラボ給食3回目は「ノラネコぐんだんカレーライス」作・工藤ノリコです。大人気のノラネコぐんだんシリーズの1冊です。お話の中にでてくる えびカレーとさかなカレーの両方を入れたえびとさかなのカレーをいただきます。

第 1 4 回 大 田 区 学 校 給 食 展

食は生きるちから 心とからだを育てる学校給食

日時：令和8年7月28日(火)～30日(木)

場所：大田区役所1階北ロビー(JR東急 蒲田駅より徒歩1分)

展示内容

- ・大田区の食育活動・給食ができるまで
- ・館山さざなみ学校の紹介
- ・行事食と季節の献立
- ・回転釜体験・学校給食の歴史
- ・給食パンの見本・減塩クイズなど



©大田区