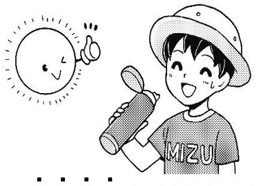
7月 給食だより

令和７年６月30日
大田区立六郷小学校
校長　伊藤　均
栄　養　士

今年の夏も全国的に暑い夏となるようです。梅雨が明けると本格的な暑さが訪れます。暑さに負けない体をつくるためにも、翌日に疲れを残さないことが大切です。しっかりと休息をとり、バランスのよい食事を心がけましょう。

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。

こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

ⓒ少年写真新聞社2025

日常的な水分補給に向かない 糖分の多い飲み物

スポーツ飲料　オレンジジュース　コーラ　炭酸飲料

水分補給にスポーツ飲料が必ずしも適しているとは限りません。大量に汗をかく場合は適していますが、日常的にジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になる可能性があります。

必ず食べよう！朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。

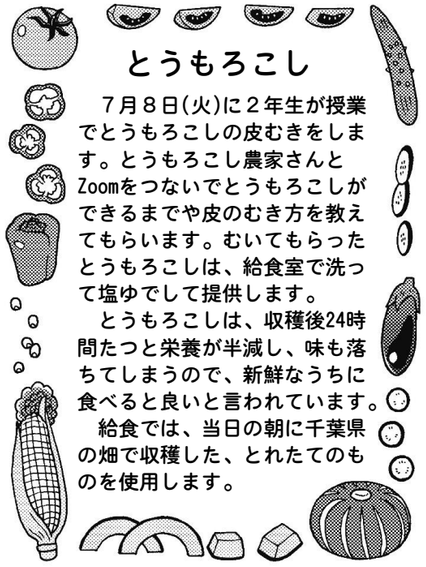
しっかりとろう 睡眠

睡眠は、体を休め、成長を助ける大切な時間です。小学生は９～12時間、中学生は８～10時間の睡眠が推奨されています。

夏休みは生活リズムが乱れがちですが、早起き早寝を心がけ、睡眠時間を確保することが大切です。

ⓒ少年写真新聞社2025

とうもろこし



７月８日(火)に２年生が授業でとうもろこしの皮むきをします。とうもろこし農家さんとZoomをつないでとうもろこしができるまでや皮のむき方を教えてもらいます。むいてもらったとうもろこしは、給食室で洗って塩ゆでして提供します。

とうもろこしは、収穫後24時間たつと栄養が半減し、味も落ちてしまうので、新鮮なうちに食べると良いと言われています。

給食では、当日の朝に千葉県の畑で収穫した、とれたてのものを使用します。

給食レシピ紹介　変わり種　トマトラーメン（血の池ラーメン）

絵本の苅田澄子作「じごくのラーメンや」に出てくる「血の池ラーメン」をイメージして作りました。リクエストが多いメニューです。

＜　材　料　＞　４人分

□ラーメン	４玉（１玉100g）	□トマト缶	72g（大さじ５）
□水	800mL	□ケチャップ	30g（大さじ２弱）
□鶏がら(骨)	60g	□砂糖	2g（小さじ1/2）
□しょうが	8g（1.5かけ）	□酒	4g（小さじ１）
□だし昆布	2.8g（5cm角）	□塩	4.6g（小さじ１弱）
		□こしょう	少々
□油	4g（適量）	□しょうゆ	16g（大さじ１）
□豚小間	40g	□ごま油	2g（小さじ1/2）
□にんにく	4g（小さじ１）		
□しょうが	4g（小さじ１）		
□にんじん	40g（1/4本）		
□もやし	100g（1/4袋）		
□チンゲン菜	40g（1/2株）		
□なると	40g（適量）		

鶏がらスープの素を使う場合は、その分、塩を減らして味付けしてください。

＜　作り方　＞

① 鶏がら～だし昆布でスープをとる。
② にんにく・しょうがはみじん切り、にんじんは短冊切り、チンゲン菜は2.5cm長さ、なるとは輪切りにする。
③ 油で具材を炒める。
④ ①のガラスープを加え、トマト缶・調味料を加えて煮る。
⑤ チンゲン菜、なると、ごま油を加え仕上げる。
⑥ めんは茹でてしっかり湯切りする。
⑦ 器にめんとスープを盛り付ける。

献立表

栄養量は、中学年を１として考え、低学年0.85倍 高学年1.15倍とみてください。

7月の目標　暑さに負けない食事をしよう

日	曜日	献立名	栄養価	日	曜日	献立名	栄養価
1	火	牛しぐれごはん 牛乳 千草卵焼き あおさ汁（郷土料理 三重県）	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.9 g	10	木	タコライス（郷土料理 沖縄県） 牛乳 ポトフ サーターアンダギー	エネルギー 648 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.6 g
2	水	ミックスごま揚げパン 牛乳 キャベツと鶏団子のトマトスープ スタミナサラダ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.6 g	11	金	わかめごはん 牛乳 魚の甘辛揚げ カレー肉じゃが	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.4 g
3	木	豚キムチ丼 牛乳 パリパリサラダ 果物	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.8 g	14	月	冷やしきつねうどん 牛乳 いかと野菜のかき揚げ ゆで枝豆	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.8 g
4	金	夏野菜のボロネーゼ 牛乳 イタリアンサラダ サイダーポンチ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.2 g	15	火	ごはん　牛乳 鮫のから揚げ　レモン風味 おひたし もずくと冬瓜のみそ汁	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.0 g
7	月	うなぎのちらし寿司 牛乳 七夕汁（七夕献立） きらきらゼリー	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.4 g	16	水	ビスキュイパン 牛乳 ヌードルスープ じゃこサラダ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.4 g
8	火	トマトラーメン(血の池ラーメン) 牛乳　カレーポテトビーンズ ゆでとうもろこし（２年生 皮むき体験）	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.7 g	17	木	夏野菜カレーライス りんごジュース 蒸し鶏のサラダ 果物	エネルギー 569 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.2 g
9	水	ガーリックトースト 牛乳 ハンガリアンシチュー グリーンサラダ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.7 g				

飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろうとそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。

ⓒ少年写真新聞社2025