



7月の食育だより

令和7年度 7月 錦小学校

今月の給食目標

暑さに負けない食習慣を
身に付けよう！

もうすぐ子供たちが楽しみにしている夏休みです。夏休みは、食事のバランスや生活リズムが乱れやすく、子供たちは特に体調を崩しやすい時期です。元気に夏を過ごすために、以下のポイントをお子さんと一緒に確認をお願いします。

もうすぐ
夏休み！

夏を元気に過ごすための3つのポイント！

1 早起き&朝ごはん

夏休みに朝起きられず、朝ごはんを抜いてしまうことはありませんか？

元気に過ごすためには、早起きして朝ごはんを食べることが大切です。生活リズムを整えるためにも、毎日続けることが大切です。朝ごはんの準備や後片付けのお手伝いをするのもいいですね。



出典：文部科学省、小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」

2 上手に水分補給をしよう

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。

水分補給はのどが渴いてからではなく、のどが渴く前に飲むことが大切です。一度にたくさん飲むより、少しずつ何回も飲む方が効果的です。また、食事からも水分を摂るようにしましょう。

子供たちは遊びに夢中になって水分補給を忘れてしまうことがあります。保護者の方のお声掛けをお願いします。

3 間食は時間と量を決めて

間食をし続けていると、朝昼晩の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因にもなったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、だらだらと食べ続けることがないようにしましょう。また、冷たいものを摂りすぎるとお腹をこわしたり、食欲がなくなったりしてしまいます。特に寝る前は胃腸に負担がかかるので控えましょう。

学校園のお便りで紹介されるチャンス！？

好き嫌い克服メニュー募集中！

陽北地域学校園食育だよりで、「好き嫌い克服ニュー」を募集しています。ぜひご参加ください！

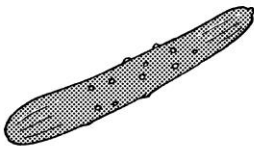
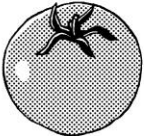
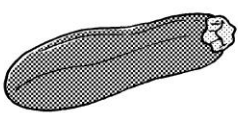
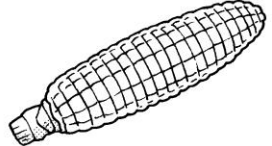
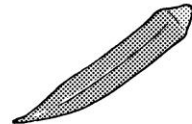
7月18日
しめきり



食事からも水分補給しよう！

食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するのによい点は、①食事を摂るだけで無意識に水分補給ができる。②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしくい。③食事から摂った水分は体内に保持されやすい。などがあげられます。

野菜の水分の割合

きゅうり  約95%	トマト  約94%	なす  約93%	ピーマン  約93%
ズッキーニ  約95%	とうもろこし  約77%	オクラ  約90%	かぼちゃ  約76%

磯辺和えレシピ

材料(4人分)

ほうれん草 1/3束
キャベツ 葉3枚
きざみのり 3g
しょうゆ 小さじ2

作り方

- ①キャベツはざく切り、こまつなは3cmの長さで切る。
- ②1をゆでて、水で冷やしよく水気を切る。
- ③調味料とのりを和えたら完成です。

大人気のメニューです！ご家庭でも作ってみてください。

トマト豚汁レシピ

材料(4人分)

豚こま肉 50g
里芋(中) 1個
にんじん 1/5本
大根(中) 3cm
ごぼう(中) 1/5本
みそ 大さじ2
サラダ油 小さじ1
強
トマト(中) 2/3個
豆腐 1/5丁
水 430g
かつお節 5g

作り方

- ①里芋・にんじん・大根をいちょう切りにし、ごぼうはさがきにする。
- ②トマトは湯むきしてから、くし形に切る。
- ③沸騰したお湯に、かつお節を入れ、出汁をとっておく。
- ④鍋に油を熱し、ごぼう、豚肉を炒める。
- ⑤肉の色が変わったら、にんじん・大根を加えて炒め、出汁を入れて煮る。
- ⑥5に里芋を加え、煮えてきたら、出汁でいたみそを入れ、最後にトマトを入れて煮る。



出汁はだしパックを使ったり、具材は家にある食材を使ったりして手間を省くこともできます。ぜひ、夏野菜で豚汁を作ってみてください！