

給食だより

令和8年 7月

梅雨が明けると、さらに日差しが強くなり本格的な夏の到来です。
暑い夏を元気に乗り越えるためには生活リズムを整え、
栄養バランスのよい食事をとることが重要です。



夏を元気に過ごすためのポイント3つ！



三食しっかり食べよう

1日3回の食事をバランスよくとることが大切です。
夕食後に間食しすぎたり、夜ふかしをしたりすると翌日の
朝食が食べられなくなり、生活リズムが崩れる原因になり
ます。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



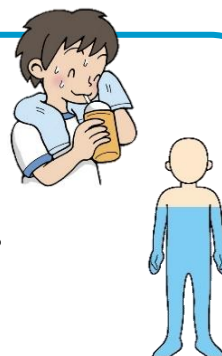
冷たい物の食べ過ぎに注意

夏は暑さで食欲が落ち、冷たい物が食べたくなりますが、冷えた物ばかりでは胃腸が冷えて余計に食欲が落ちてしまいます。食欲がない時こそ、**食事の質**を重視し**栄養バランス**を意識してみてください。



水分補給を忘れずに

人の体は体重の60～70%が水分と言われています。
体重の約3%の水分が失われると体に不調が表れ始めます。
寝る前、起きた後、スポーツをしているとき、入浴の前後など、
のどがかわいたと感じる前に水分をとるようにしましょう。



夏休みのおうち時間で食事作りにチャレンジしてみよう！

さっぱり和風サラダうどん



材料 2人分

ゆでうどん 2袋(2玉)
ホールコーン 大さじ2
きゅうり 1/2本
レタス 1～2枚
★トマト 1個
■ツナ缶詰 1缶
A { めんつゆ 大さじ4(食べられる濃さ)
マヨネーズ 大さじ1
しょうゆ 少々
刻みのり 適宜

作り方

- ① うどんは、袋に書いてある通りに茹で、水洗いしてぬめりを取り、水を切る。
- ② きゅうりは輪切り、レタスは一口ぐらいにちぎり、トマトはくし切りにする。
- ③ ボールにAの材料を入れ混ぜ合わせ、ツナ、コーン、きゅうりをあえる。
- ④ 味をみて、しょうゆを少し加えて風味をつける。
- ⑤ 器にレタスを敷き、うどんを盛りつけ、③とトマトを飾る。
- ⑥ 食べる前にのりをのせる。

塩だれ豚豆腐



材料 2人分

■☆豆腐 300g (1丁)
■▼豚こま肉 100g
小ねぎ 2本
コンソメ 小さじ1
レモン汁 小さじ1
塩 2つまみ
黒こしょう お好みで
水 大さじ3～4

つけだれ

作り方

- ① 小ねぎは小口切りにする。
- ② 耐熱容器に豆腐を入れ、豚肉を広げてのせ、小ねぎをのせる。
- ③ ふんわりラップをして、500Wで3分30秒加熱する。
- ④ 水分をきる。
- ⑤ つけダレの材料を混ぜ合わせ、レンジで10秒加熱する。
- ⑥ つけダレをかけて食べる。

野菜大好き！大作戦③

～旬のおいしい野菜で 野菜大好き！～



トマト



主な産地 熊本県・北海道・愛知県

栄養価 老化、生活習慣病を予防する効果がある抗酸化作用をもつ「リコピン」が多く含まれています。トマトの赤い色はリコピンの赤です。

『トマト』のここがすごい！

昆布と同じうまみ成分「グルタミン酸」が含まれていて、ソースなどに使うことにより、一緒に煮込む材料のコクとうまみを引き出します。また、穏やかな酸味がうまみとともに素材の持ち味を引き出し、塩をあまり入れなくても深みのある味わいに仕上がるため、減塩にもピッタリです。

資料提供：墨田区立中学校栄養士会