



Table with 7 columns: 行事日, 献立名, 牛乳, 赤の仲間, 黄の仲間, 緑の仲間, その他, たんぱく質. Rows include items like スパゲティビーンズソース, ポテトいりサラダ, ごはん, etc.

Table with 7 columns: 行事日, 献立名, 牛乳, 赤の仲間, 黄の仲間, 緑の仲間, その他, たんぱく質. Rows include items like ひやしごまだれうどん, あげいももち, ごはん, etc.

*仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。

6/30~7/2 6年生移動教室 給食なし
7/7~7/9 5年生移動教室 給食なし
9月の給食は2日から始まりです

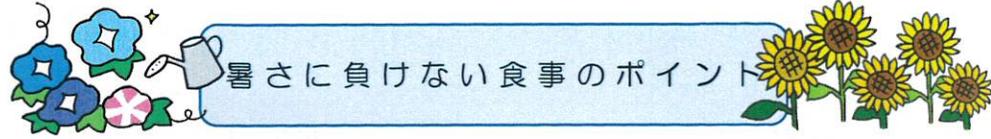


墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。
7月20日(日曜日)は参議院議員選挙の投票日です。
みなさん投票にいきましょう。
当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。

きゅうしよくだより 7月

令和7年6月27日
墨田区立緑小学校
校長 浮津あゆみ
栄養士 涌井優美香

7月に入り、いよいよ夏本番です。たくさん汗をかき、疲れやすい季節ではありますが、夏バテしないようにしっかり栄養を摂りましょう。



暑さに負けない食事のポイント

1日3食

夜更かしをすると、朝ご飯を食べなくなり、生活リズムが崩れます。夏休み中も早寝早起きを意識して、1日3食を食べるようにしましょう。



水分補給

のどが乾く前に飲み物を飲むようにしましょう。甘い飲み物は避けて、お水や麦茶を飲む意識をし、汗をかいた日にはスポーツドリンクもおすすめです。



たんぱく質

スタミナをつけ、筋肉の修復をしたり、免疫力を高める効果があります。肉・魚・卵・豆、豆製品・乳製品などに多く含まれます。



ビタミンB1

豚肉・うなぎ・ごま・大豆・にんにくなどに多く含まれます。糖質をエネルギーに変えてくれる効果があり、疲労回復にも役立ちます。



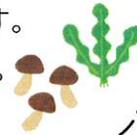
ビタミンC

ストレスを和らげる効果があり、免疫力を高めてくれるので、病気に負けない体になります。野菜やくだもの・じゃがいもなどに多く含まれます



ミネラル

ナトリウム・カルシウム・マグネシウムなどは汗と一緒に流れてしまいます。からだのバランスを整えるのに必要な栄養素です。きのこ・海藻などに多く含まれます。



味付けの工夫

夏バテで食欲が落ちたときは、カレー粉・こしょう・とうがらしなどの香辛料や、にんにく・しょうが・みょうがなどの香味野菜を使うのがおすすめです。

料理の温度

冷たい食べものとりすぎは、胃腸が冷えて食欲低下にもつながります。冷たいものばかりではなく、常温や温かい食べものを食べることを心がけましょう。

夏が旬の食材を食べて夏バテを防ごう

夏野菜は紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。水分が多いので、体の熱を冷まして汗によって失われた水分を補う効果があります。



ピーマン



トマト



ゴーヤ



きゅうり



なす



メロン



すいか



もも

Let's ★ Cooking

～ 夏野菜を使って、キーマカレーを作ってみよう～



(2～3人分)

油……………適量	ズッキーニ…1/2本
豚ひき肉…100g	かぼちゃ…100g
たまねぎ…1/2個	コーン…1/2カップ
にんじん…1/3個	トマト…中1個
塩……………1.7g	なす…1本
ウスターソース…8g	パプリカ…1/2個
ケチャップ…30g	水……………300ml
カレー粉…2～3かけ	

- ① フライパンに油(適量)をしき、みじんぎりにしたたまねぎとにんじんを炒める。
- ② ひき肉も入れて炒める。
- ③ お肉の色が変わったら、水と塩を入れてコトコト煮る。
- ④ カレー粉を入れて溶かす。味見をして、ソースとケチャップは調整して使う。
- ⑤ ソースを入れると彩りと甘み◎
- ⑥ 夏野菜は食べやすい大きさに切って、別のフライパンで焼く。かぼちゃはレンジで少し火を通してから、焼くのがおすすめ◎
- ⑦ ごはんとルーと野菜を盛り付けて完成◎

おうちのヒーローに
チャレンジしてみよう!
上手に盛り付け
できるかな??

