



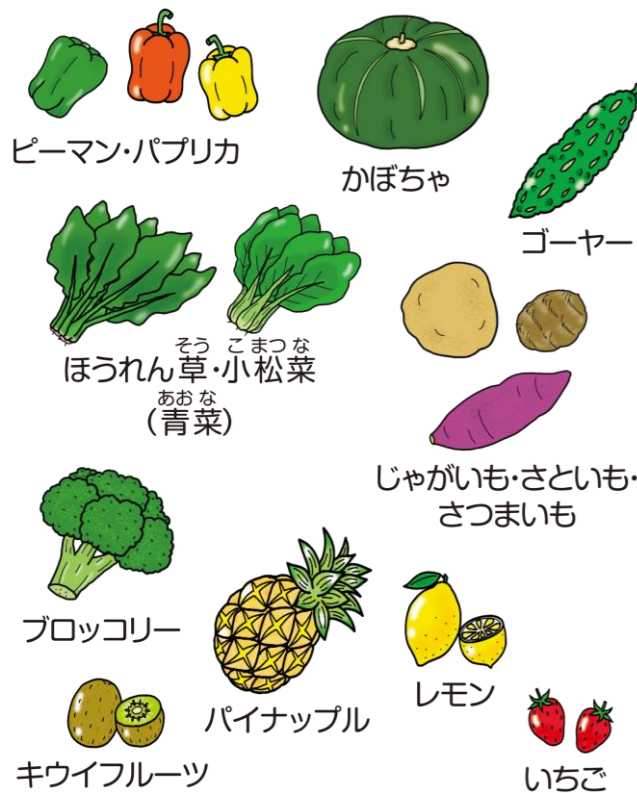
令和8年7月  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 高橋 伸一

梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を、時間を決めてしっかり食べることが大切です。

## ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなります。そこでとくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。

### ビタミンCを多く含む食べ物



### ビタミンB1を多く含む食べ物



ビタミンCもビタミンB1のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などとも体外に出やすいので、毎日しっかりと取りましょう。

### 食育まんが

## 七夕と七夕そうめん



7日の給食は七夕寿司、そうめんのすまし汁、マジカルフルーツポンチの七夕特別メニューだよ!

## 6月の給食をのぞき見!

### 6月23日(火) PTA給食試食会

本校の給食を保護者の皆様に試食していただきました。前半では給食での工夫や栄養価の話をしていただき、普段は見学することのできない給食風景を動画で紹介しました。ご参加、ありがとうございました。



献立は、子供たちに人気がある和食にさせていただきました。

### 作ってみませんか

## 給食レシピ紹介 「ポパイ蒸しパン」

ほうれん草の味は気になりません。チョコチップが入ると、緑色でも抵抗感なく食べられる様です!

材料	6個分	作り方
小麦粉	110g	①ほうれん草をゆで、水気を絞って、2cm幅に切る。
ベーキングパウダー	5g	②①と豆乳をミキサーにかけ、なめらかにする。
砂糖	24g	③小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
無調整豆乳	72g	④ボウルに②、砂糖、油を入れてよく混ぜる。
ほうれんそう	小さめ1株	⑤④に③を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
油	12g	⑥⑤にチョコチップをいれて軽く混ぜる。
チョコチップ	24g	⑦カップに入れて10分ほど強火で蒸して、完成!



### 保護者の皆様へ

- お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたら、ボタンつけなどをよろしくお願いたします。給食当番はマスクも忘れずに持ってきてください。
- 給食の食材や献立は変更する場合がありますので、ご了承ください。