

7月 給食だより



令和8年6月30日
墨田区立二葉小学校
校長 由良 隆

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度が高くなってきました。
まだ暑さに体が慣れていないこの時期は熱中症や夏バテに注意が
必要です。食事と水分補給に気を配り、夏を元気に過ごしましょう。



すいぶんほきゅう

のどがかわく前に

水分補給をこまめにしよう！

のどが渴いているときは、すでに水分が不足していると言われていま
す。体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節しています。
水分が不足すると、その調節する力が働きにくくなってしまいます。
水分は少しずつこまめにとることが大切です。



すいぶんほきゅう みず おぎちゃ
水分補給は…水か麦茶がオススメ☆

汗をたくさんかく時は熱中症予防のためにスポーツドリンクを
飲むことがあると思いますが、ジュース（果実飲料）やスポーツド
リンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の
水分補給は水か麦茶にしましょう。



うち
お家で
たなばた
★七夕メニュー★



そうめんのすまし汁				
食 品 名	中学年 4人分 (g)	目安量	切り方	作り方
水	480	2と1/2カップ		①だし汁をとる。
かつお節	10.2	ひとつかみ		②だし汁の中に鶏肉、にんじん、えのきたけを 入れて煮る。アクをとり味付けする。
鶏肉	35		こま切れ	③こまつなを入れて仕上げる。
にんじん	27	中1/3本	いちよう切り	※給食では下茹でてしぼり、最後に入れる。
えのきたけ	20	1/8袋	3cm幅	④そうめんをゆでて水にさらす。水気をきる。
塩	3.4	小さじ1/2		⑤お椀にそうめんを入れ、すまし汁を注ぐ。
しょうゆ	3.4	小さじ1/2		
清酒	1.4	小さじ1/3		
こまつな	34	2枚	2cm長さ	※給食では星形の麩を入れています。
そうめん (星の麩)	35		給食では短くしています	

ねん いっかい たなばた ひ どうじょう ぜんさい すく にんき
年に一回、七夕の日だけ登場する残菜の少ない人気メニューです★

しっかり食べて夏ばて予防！

暑くなってくると食欲が落ちてきて、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、たまごや肉、野菜などを足してたんぱく質やビタミンを補うようにしましょう！

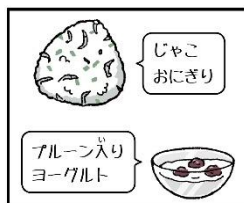
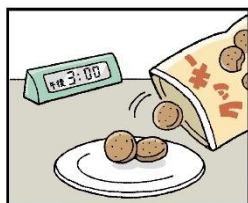


暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいもののとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



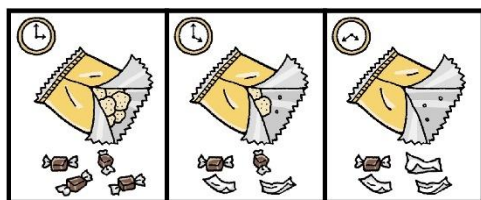
間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ



間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。

だらだら食べはやめよう！



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらの食べ方は、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。



なつやす ぎゅうにゅう ぱい
夏休みは牛乳モ～！杯！

給食がない夏休みには、カルシウムの摂取量が減るというデータがあります。意識してカルシウムをとりましょう！牛乳が飲めない人、苦手な人は、魚や豆製品、野菜など他の食材からカルシウムをとりましょう！

