

給食だより

令和7年7月

墨田区立錦系中学校
校長 和田 浩二
栄養士 熊谷 文

いよいよ本格的な夏の到来です。

熱中症や夏バテを防ぐために、生活リズムを乱さないことや栄養バランスのよい食事をとること、こまめな水分補給を心がけましょう。



夏を元気にすごすために

3食きちんと食べる

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。



「主菜」「副菜」も忘れずに

暑い時期は、冷たくてさっぱりしたものを食べがちになります。肉・魚・野菜などのおかずが欠けてしまうと、たんぱく質やビタミン、無機質が不足します。

主菜・副菜も意識してとりましょう。



少しずつこまめに水分補給

夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。

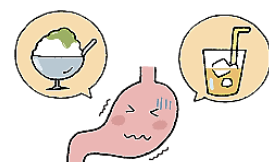
一度にたくさん飲むと、胃腸の調子を崩してしまうので、「のどが渴いた」と感じる前に、コップ一杯くらいの水分をゆっくり飲みましょう。



冷たいもののとり過ぎに注意

冷たいもののとり過ぎは、胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲不振の原因になります。

また、ジュースなどの糖分の多い飲み物のとり過ぎにも注意しましょう。



食事作りに挑戦しよう



夏休みは家で過ごす時間も多くなるので、食事作りにチャレンジしてみませんか？家庭科で学んだ内容をもとに調理計画を立てて、買い物、調理、片付けまで実践してみましょう。普段、あまり台所に立たない人は、おうちの人と相談しながら始めると安心です。時間がないときにも、準備や片付けなどができる範囲で行いましょう。

保護者の皆様には、お子さんの自立に向けて見守っていただけると助かります。

給食レシピ紹介！ トマト肉じゃが（4人分）

豚こま肉	80g	トマト	小 1/2 個（ざく切り）
酒	小さじ1	じゃがいも	2個（乱切り）
しょうゆ	小さじ1	さやいんげん	4本（1cm 幅に切って下茹で）
たまねぎ	小1個（角切り）	油	小さじ1
にんじん	1/2 本（乱切り）	だし汁	10ml
こんにゃく	40g（色紙切り）	上白糖	小さじ2
		しょうゆ	大さじ1

- ① 酒としょうゆで、豚肉に下味をつける。
- ② 油でたまねぎ、豚肉、にんじんを炒める。
- ③ だし汁、こんにゃく、トマト、じゃがいもを入れて、調味料で味付けをする。
- ④ じゃがいもが柔らかくなるまで煮て、下茹でしたさやいんげんを入れる。



元気に楽しく進めよう！減塩③

～夏の食塩摂取について～



夏は、汗をかくことでナトリウムやカリウムなどの無機質が失われるため、ナトリウムが主成分である食塩の摂取を意識的に増やした方がいいと考える人もいるかもしれません。

しかし、令和5年の国民健康・栄養調査によると、7～14歳の食塩摂取量は1日あたり8.2gで、目標量（男性 7.5g、女性 6.5g）を超えています。まずは、1日3食しっかり食べることを心がけましょう。

ただし、激しい運動をしたときなど、汗を大量にかいた場合には、水分だけを補給すると血液中のナトリウムやカリウムが低くなることがあるので、スポーツ飲料や経口補水液なども合わせて補給するようにしましょう。



資料提供：墨田区立中学校栄養士会