



令和7年 7月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄

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。

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわからないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

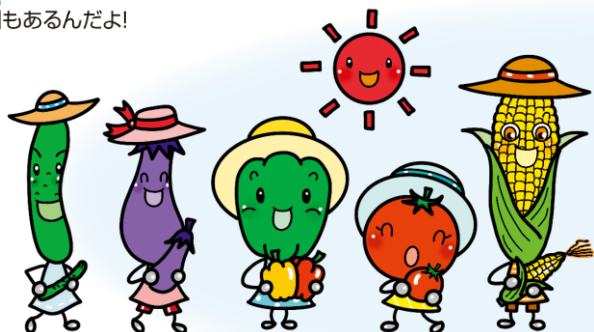
② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてすることがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水が麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

健康おやつの選び方



砂糖や油のとりすぎに
つながりやすい

チェンジ!!

肥満やこわい
病気の原因に



カルシウムやビタミンなど
不足しがちな栄養を補える

けんこう
健康

作ってみませんか

給食レシピ紹介 ギリシャ料理「ムサカ」

材料	高学年6人分	切り方	作り方
油	少々		①じゃがいもはレンジなどを使ってやわらかくしておく。
にんにく	ひとかけ	みじん切り	②なす切って水にさらしておき、水気をきって、200度のオーブンで約10分焼く。（この作業は省いてもOKです。焼いた方が崩れにくくなります。）
にんじん	中1/3本	粗みじん切り	③フライパンに油を引き、にんにく、にんじん、ひき肉、たまねぎと順に炒める。
豚ひき肉	90g	*すべて豚ひき肉でも可	④③に調味料とトマト缶を加えて煮る。
鶏ひき肉	90g		⑤④に①のじゃがいもと②のなすを加え、小麦粉を少しずつふるい入れて固さを調整する。
赤ワイン	小さじ1強		⑥油、バター、米粉で焦がさないようにルーを作り、豆乳・牛乳を入れてホワイトソースを作る。
たまねぎ	中1個	粗みじん切り	⑦アルミカップや耐熱容器に、⑤のミートソースを入れ、その上に⑥のホワイトソースをのせて、最後にチーズをのせる。210度に予熱したオーブンで焼き色がつくまで約10分焼く。
塩	小さじ1弱		
こしょう	少々		
じゃがいも	大1個	厚いちょう切り	
なす	中1本	厚いちょう切り	
マッシュルーム缶	25g		
小麦粉	27g（大さじ3）		
トマト缶	130g		
砂糖	小さじ1弱		
油	大さじ1弱		
バター	10g		
米粉	27g（大さじ3）		
豆乳	130ml	*すべて豆乳・牛乳どちらかでも可	
牛乳	170ml		
塩	ひとつまみ		
ピザチーズ	50g		

なすは苦手だという子も多いですが、ミートソースだと食べられてしまう子も多いです。2層を作るのに、調理室は大忙しですが、子供たちから人気があります。



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。