



# 絵食たより

家庭数配布



## 熱中症から身を守りましょう！

### 熱中症予防のために

6月中旬から、気温が高い日が続いている。気を付けなければならぬのが「熱中症」です。熱中症予防のためには、暑さを避けること、脱水症にならないように水分補給をすることです。水分補給については、水分を飲むことばかりに目がいきがちですが、基本は食事からの水分摂取。1日に必要な水の半分は食事から、もう半分は飲み水からとります。

### 水分摂取の基本は食事から

成長過程にある子供にとって、食事から必要な栄養素を摂りながら、同時に水分補給を行うことが理想的です。食事から摂取した水分は、長い時間体にとどまってくれるため、飲むことによるおなかへの負担も少なく、尿意も催しにくくなります。また、食事から水分を摂ることで汗から失われる塩分やカリウムなどのミネラルも補給することができます。

### 特に大事なのは「朝ごはん」を食べること

体内では、脳や体の活動を活発にする、コルチゾールというステロイドホルモンが分泌されています。分泌量は午前8時頃（気温も上昇開始）に最大となります。このときに、体に十分なエネルギーと水分がなければ、脳や体にエネルギーが行き届かず、暑さにも耐え切れず、熱中症になってしまいます。したがって、朝ごはんをしっかりと食べて、栄養と水分を補給しておくことが大切です。

### 活動に合わせて飲み物を選ぶ

運動量が多く、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクのような塩分やミネラルを含む飲み物を選ぶと良いです。ただ、水やお茶以外の飲み物は、「砂糖の量」に気を付けなければいけません。飲んではいけないのではなく、飲む量を考えたいですね。



令和7年6月30日発行  
世田谷区立松沢小学校  
校長 寺崎晶子  
栄養教諭



7月31日(木)と8月1日(金)の  
2日間、玉川せせらぎホールにて  
世田谷区の「学校給食展」が開催され  
ます！区内の給食について詳しく知  
ることができる展示コーナーや、カレー  
粉作りなどの体験コーナーもあります。  
普段間近で見ることのできない回転釜  
を使う体験もできる貴重な機会です。  
区内の栄養士・栄養教諭もいるので、  
いろいろ質問もしてみてください！

ぜひぜひ  
お越しください！



令和7年度世田谷区学校給食展  
来て見てわかる 給食のひみつ

世田谷区の学校給食の取組を紹介します。本物の大好きな回転釜を使ってみたり、スパイスを選んでオリジナルのカレー粉を作ったり、楽しく学べる企画がたくさんあります。

展示コーナー

- ・世田谷区の学校給食の歴史
- ・給食ができるまで
- ・図書コラボ給食
- ・せたがやそだれ給食
- ・食器の紹介
- ・食育の取り組み

体験コーナー

- ・オリジナルカレー粉作り
- ・お箸の使い方体験
- ・魚つりゲーム
- ・回転釜体験

開催日時：令和7年7月31日(木)・8月1日(金)

12:00～17:00 9:00～15:00

(最終受付時間 16:30) (最終受付時間 14:30)

※日によって時間が異なりますのでご注意ください。  
会場：玉川せせらぎホール1階（玉川区民会館）  
【交通】東急大井町線・等々力駅 徒歩1分



主催：世田谷区教育委員会  
世田谷区学校栄養課

共催：公益財團法人東京都学校給食会  
株式会社おぎぞ

### ☺7月の献立紹介☺

◆2日(水)・4日(日)：Bookメニュー  
→6月に引き続きます。今月は「サラダで  
げんき」、「千と千尋の神隠し」です。

◆7日(月)：七夕献立  
→七夕ちらし寿司に使う枝豆は、2年生が  
さやむきをします。

◆11日(金)：世界の料理「フランス」  
→開催中のツールドフランスに合わせてフ  
ランスの料理を出します。

◆15日(火)：とうもろこし  
→朝とれたてのとうもろこしを1年生が皮  
むきしてくれます。



今日は夏野菜を  
たっぷり使います☆



### ◇今月の給食レシピ◇

#### ツナおろしスパゲティ

##### 【材料】(大人2人分)

スパゲティ 160g / 油 適量  
ツナ 80g / 大根 240g / 醋 小1  
砂糖 小1と半分 / 塩 小1/3 /  
しょうゆ 大1 / 刻みのり 適量

##### 【作り方】

- ① 大根はおろして火にかけ、ツナと調味料を加えて煮詰めていく。
- ② スパゲティはゆでて油をまぶす。
- ③ スパゲティに①をかけ、刻みのりをちらす。

暑い日にもさっぱり食べられるスパゲティ。

大根おろしの汁は全部使います！