



世田谷区立奥沢小学校

令和7年7月



気温が高い日がふえてきました。こまめに水分をとるようにしましょう。もうすぐ夏休みに入りますが、早寝早起きを心がけ、朝・昼・夜の食事をしっかりとって、生活のリズムをくずさずに、元気に過ごしましょう。

しっかり食べて、夏を元気に過ごそう

蒸し暑い日が続くようになりました。この時期は急な気温や湿度の変化から、体調をくずし、夏バテになりやすくなります。バランスのよい食事で栄養をしっかりとり、十分に体を休めて、夏バテを防いで、夏休みを元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



おやつばかりを食べないように。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュさせてくれます。

み



緑のグループのはたらきの食べ物、特に野菜をたっぷりと食べましょう。

の



飲み物は水やお茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日に1回は飲みましょう。苦手な人は豆乳や小魚で。

しょく



食事は好き嫌いをせず、栄養のバランスを考えながら、よくかんで食べましょう。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。



夏バテ対策におすすめの食べ物

香りの強い野菜



ネバネバのもとなる成分が、胃腸や粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

すっぱい食べ物



すっぱい成分の「ケン酸」には、食欲増進や疲れを回復する効果があります。

ネバネバ野菜



ネバネバのもとなる成分が、胃腸やねんまくを守り、消化吸収を助けてくれます。

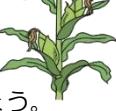
夏が旬の野菜・果物



この季節にぴったりのビタミン・ミネラルをたくさん含んでいます。

とうもろこしの皮むき

7月3日の給食では、旬のとうもろこしがです。わかば・つくし学級がとれたてのとうもろこしの皮をむいてくれます。今回は、黄色だけでなく、白いとうもろこしも使い、2色のとうもろこしごはんにします。味わって食べましょう。



7月7日 七夕献立

7月7日は七夕です。この日は、願い事を書いた短冊などを笹の葉に飾り付けたり、そうめんを食べたりします。給食では、夜空の天の川に見立てたそうめんや、星の形をしたかまぼこ、オクラを使ったそうめん汁を作ります。楽しみながら食べましょう。



<保護者の方へ> 給食レシピをぜひご家庭でも♪

< 揚げぎょうざ >



給食で大人気の揚げぎょうざです。給食は直径15cmの大きな皮でつつんでいます。

【材料】 (5人分)

- 豚ひき肉 120g
- ねぎ 20g →みじん切り
- にら 20g →みじん切り
- キャベツ 130g →みじん切り
- にんにく 2g →みじん切り
- しょうゆ 5g
- 塩 2g
- ごま油 2g
- ぎょうざの皮 5枚 (15cm程度)

★水とき小麦粉 適量 (のりづけ用)
・揚げ油 適量

【タレ】

- 油 2g
- しょうが 3g →おろす
- ににく 3g →おろす
- ねぎ 15g →みじん切り
- さとう 10g
- しょうゆ 15g
- 酢 15g

<作り方>

- 豚肉～ににくまでの材料を全部合わせ、調味料を加え、さらによく練り合わせる。
- タレの材料を合わせる。
- ぎょうざの皮を広げた上に①のたねをのせ、★をまわりにつけ、おうぎ型に包む。
- 油で揚げる。
(フライパンで揚げ焼きにしてもできます。)