



世田谷区立奥沢小学校

令和7年7月



気温が高い日が増えてきました。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。

なつ げん き す しょうじ めん  
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



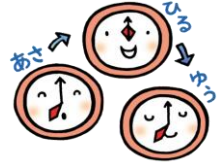
飲み物は水やお茶でこまめに  
水分補給。できれば牛乳も1日に  
1回は飲みましょう。  
苦手な人は豆乳や小魚で。

しょく



食事は好ききらいをせず、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

## とうもろこしの皮むき

### 香りの強い野菜



ネバネバのもととなる  
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「クエン  
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。

7月3日の給食では、旬のとうもろこしが  
できます。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 セタ献立

7月7日はセタです。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  
・にんにく 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>

①豚肉～にん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。  
②タレの材料を合わせる。  
③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。  
④油で揚げる。  
(フライパンで揚げ焼きにしてもできます。)