7月 給食だより

令和７年６月 30 日
世田谷区立祖師谷小学校
校　長　小　俣　和　也
栄　　養　　士

気温が上昇し、太陽の日差しが強さを増してきました。もうすぐ待ちに待った夏休みです。毎日を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事が大切です。また熱中症にならないように、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

・・・・・・・・・水分補給をして熱中症を予防しよう・・・・・・・・

熱中症は、気温や湿度が高い場所にいることで体の調子が悪くなってしまうことです。体内の水分や塩分のバランスが崩れることが原因です。熱中症になると、めまいや頭痛、けいれんなどが起こります。

～水分補給のポイント～

なにを飲む？

普段は糖分を含まない水や麦茶を飲みましょう。運動をするときは、塩分が補給できるスポーツドリンクも良いでしょう。ジュースは糖分が多くよけいにのどがかわいてしまうので、水分補給にはむきません。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが大切です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にもしっかり水分をとりましょう。

飲み残しに注意!!

口をつけた飲みかけのペットボトルなどをそのままにしておくと、ペットボトルの中で細菌が増えてしまいます。食中毒を防ぐために、その日のうちに飲み切るようにしましょう。

・・・・・・・・・夏野菜を食べて元気に過ごそう・・・・・・・・・

トマトやなす、とうもろこしなどの夏野菜には、色が濃くて水分をたっぷり含むものがたくさんあります。見た目も鮮やかで食欲をそそりますね。７月の給食には夏野菜を使った献立が登場します。お楽しみに！

＜おすすめ給食レシピの紹介＞　～なすとトマトのスパゲティ～

【材料】　４人分

- スパゲティ　240g
- サラダ油　4g（小さじ1）
- にんにく　少々（みじん切り）
- ベーコン　40g（短冊切り）
- たまねぎ　160g（スライス）
- なす　100g（厚めいちょう切り）
- トマト　120g（角切り）
- トマトピューレ　20g
- ホールトマト　160g（角切り）
- 赤みそ　4g（小さじ2/3）
- 塩　3g（小さじ1/2）
- 粉チーズ　お好みで

【作り方】

① サラダ油を熱し、にんにくとベーコンを炒める。
② たまねぎを加える。たまねぎに少し火が通ってきたらなすも加え炒める。
③ トマト・トマトピューレ・ホールトマトを加える。
④ 水分が少し飛んできたら、赤みそ・塩・粉チーズを加え仕上げる。
⑤ スパゲティをゆで、皿にもり、④のソースをかける。

★なすは分量外のサラダ油で炒めておき、③のタイミングで加えるのもおすすめです。（油を吸って、なすがよりやわらかくなります。）
★7月17日に実施する献立です。

なつやさい、いくつしっている？

なす、トマト、とうもろこし、かぼちゃ、きゅうり、ゴーヤ、オクラ、ズッキーニ、ピーマンなど…

令和7年度　世田谷区学校給食展のお知らせ

世田谷区の学校給食の取組を紹介します。様々な展示コーナーに加え、オリジナルカレー粉作りや魚つりゲームなどの体験コーナーがあります。ぜひ来てくださいね♪

開催日時：令和７年７月31日（木）１２：00～17：00
　　令和７年８月１日（金）　９：00～15：00
会場：玉川せせらぎホール１階（玉川区民会館）

くわしくはこちら↓