

給食だより

令和8年6月30日
世田谷区立祖師谷小学校
校長 遠藤 優子
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。暑い日が続くと体が疲れやすくなり、夏バテや熱中症を引き起こしやすくなります。しっかり対策をして、暑い夏を乗り切りましょう。

水分と食事で熱中症を防ごう

熱中症を引き起こす原因のひとつに、脱水症状があります。脱水症状は、水分と食事をしっかり摂ることで予防できます。規則正しい食事と、のどが乾く前に水分を摂ることが大切です。

熱中症予防に役立つ栄養素と食品

① たんぱく質

筋肉を作るのに必要な栄養素です。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。

*たんぱく質を多く含む食品・・・肉、魚、卵、豆、大豆製品 など

② ビタミンC

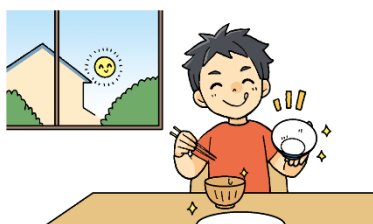
強い日差しから体内の細胞を守ります。暑さによる疲れから、体を回復させる働きがあります。

*ビタミンCを多く含む食品・・・ピーマン、ブロッコリー、キウイ、いちご など

③ ビタミンB1

食事から摂った糖質を効率よくエネルギーに換え、暑さによる疲労感をやわらげます。

*ビタミンB1を多く含む食品・・・豚肉、うなぎ、たらこ、玄米 など



メキシコ料理クイズ

Q.1 とり肉にかける「モレ・ソース」に入れる食品は？

- ①チョコレート
- ②ポテトチップス
- ③アイスクリーム



Q.2 ステーキにして食べる植物は？

- ①ひょうたん
- ②メロン
- ③サボテン



◎: 正解 ①: 10/25

メキシコでよく食べられている食品

とうがらしやピーマン トマト

かぼちゃ いんげんまめ

これらは、メキシコを言々中南米が原産で、古代メキシコから食べられてきました。現在のメキシコの食卓にも、欠かせない食品です。

規則正しく！ 夏休みの食生活

夏休みを楽しく元気に過ごすために、規則正しい食生活を心がけましょう。

- ・食事は、1日3食を決まった時間に
- ・食べる前はしっかり手洗い
- ・冷たいものをとり過ぎない
- ・間食は時間と量を決めて
- ・牛乳や乳製品をとる
- ・夜遅くには食べない



©少年写真新聞社2026

旬の夏野菜を食べよう！

旬とは、野菜や果物などがよく育ち、たくさん採れる時期のことです。味が濃く、一年で一番おいしくなります。また、収穫量が増えるので、値段も安くなります。



～夏に旬をむかえる野菜・果物～
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、スッキーニ、ピーマン、スイカ、メロン、もも など

<おすすめ給食レシピの紹介>

～鶏肉のねぎみそ焼き～

【材料】	4人分	
・鶏もも肉	1枚	(200g)
・しょうが	少々	すりおろし
・にんにく	少々	すりおろし
・ねぎ	10g	みじん切り
・白みそ	10g	(小さじ2/3)
・みりん	2.4g	(小さじ1弱)
・しょうゆ	8g	(小さじ1と1/3)

- 【作り方】
- ① しょうがとにんにくはすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
 - ② ①と白みそ、みりん、しょうゆを混ぜ合わせる。
 - ③ 鶏肉を②に30分以上漬け、グリルまたはフライパンで焼く。

さけやたら、さわらなどの魚でもおいしく作れます♪

