

給食たより

令和7年 6月 30日(月)
翠と溪の学び舎
世田谷区立玉堤小学校
校長 伊藤修久
栄養士 北原香

梅雨時期にもかかわらず、6月から厳しい暑さが続いています。梅雨が明けると本格的な夏になります。この時期は体が暑さになれていないので、熱中症に気を付けてお過ごしください。暑さに負けずに元気に過ごすためには、こまめな水分補給や栄養バランスの整った食事をとることが大切です。暑い夏を乗り越えましょう。



何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をするときは、塩分も失われる所以、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をするときは、運動前に200mlの水分をとり、運動中は15~20分ごとに100~200mlを目安に補給します。

©少年写真新聞社2025

～給食レシピ紹介～7月の献立よりレシピを紹介します。

とり肉のマーマレード焼き

【材料・4人分】

- ・とりもも肉 200g
- ◆酒 8g (大さじ1/2杯)
- ◆しょうが、にんにく すりおろし各1.2g
- ◆しょうゆ 12g (大さじ2/3杯)
- ◆塩 少々
- ◆マーマレードジャム 35g (大さじ1と1/2杯)

【作り方】

- ◆の調味料をよく混ぜ合わせます。
- ①をとりもも肉に漬け込みます。
- ②をフライパンで両面を焼きます。焼き目が付き、中まで火が通ったら完成です。

- ・とり肉は給食では1切れ50gのお肉を使います。
- ・しょうが、にんにくは、給食では、すりおろしています。チューブの場合は1cm弱が目安です。

魚焼きグリルでも焼けます。ジャムが焦げやすいので火力に気を付けてましょう。

7月の給食

3日(木) …有機栽培米を使用します。銘柄は、青森県産の「つがるロマン」です。
7日(月) …7月7日は七夕です。給食も七タメメニューです。七夕汁は、天の川にみたてて、そうめんと星形の『ふ』をいれます。ちらしずしにもお星さまを入れる予定です。お楽しみに！

10日(木) …ギリシャ料理です。ギリシャは地中海の温暖な気候なため、ズッキーニやなすなどの夏野菜が豊富です。「ムサカ」は、ナスを使ったミートグラタンです。「プサロスパ」は、『まだら』をいたれた魚のスープです。

11日(金) …韓国料理です。甘辛く炒めた肉の混ぜご飯にナムルをのせるビビンバと、スープは、『トック』というお餅をいれて作ります。

15日(火) …2年生が、とうもろこしの皮むきをします。朝に納品されたとうもろこしをむいて、給食室すぐに茹でます。

17日(木) …1学期最後の給食です。夏野菜をつかったカレーライスを作ります。

＜旬の食材＞季節のメニューは旬の食材を使っています。

かぼちゃ ピーマン なす パプリカ ズッキーニ えだまめ
とうもろこし きゅうり ゴーヤ メロン すいか など



必ず食べよう！朝ごはん

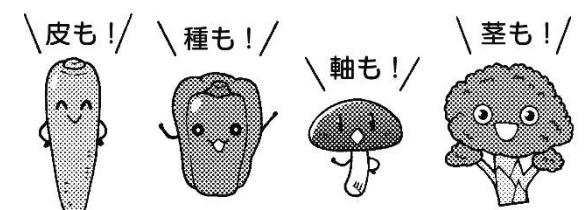
朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



©少年写真新聞社2025

捨てずに食べよう！ 使い切りのすすめ

野菜のふだん捨ててしまう部分も、料理に使いましょう。にんじんの皮をむかずに使ったり、ピーマンを丸ごと焼いたり、しいたけの軸やブロッコリーの茎などを料理に入れたりすることで、ごみを減らし、食品ロス削減にもつながります。



©少年写真新聞社2025