

# 給食だより

7月

令和8年7月  
豊島区立駒込小学校  
校長 大島 史絵  
栄養士 大川原 敬子

7月を迎え、いよいよ夏本番です。暑さが厳しくなってくると「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」とは、夏の暑さに体力が<sup>なつ</sup>ついていけず<sup>なつ</sup>に食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどい時には、病気に<sup>とき</sup>なったりしてしまうことをいいます。

夏バテを防ぐためには・・・＜水分補給が大事！＞

人間の体<sup>にんげん</sup>の約65～70%は水分です。この水分は汗を<sup>すいぶん</sup>かいて体温調節<sup>すいぶん</sup>をしたり、血液<sup>けつえき</sup>や細胞<sup>さいぼう</sup>に重要な働き<sup>じゅうよう</sup>を<sup>はたら</sup>しています。そのため、大量に汗を<sup>たいりょう</sup>かく夏場や運動中<sup>あせ</sup>は適度<sup>なつば</sup>な水分<sup>うんどうちゅう</sup>を補給しないと熱中症<sup>おきど</sup>などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

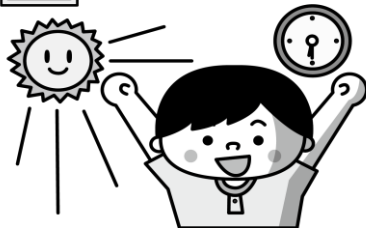
\* 体<sup>からだ</sup>がだるく、疲れがとれない。

\* 食欲<sup>しょくよく</sup>がなく、なにも食<sup>た</sup>べたくない。

\* 寝<sup>ね</sup>つきが悪<sup>わる</sup>くなった。

夏バテ注意報

## 生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前<sup>ね</sup>に見<sup>ま</sup>るのはやめましよう。



## 夏野菜を好きになろう！

夏野菜の多くは、春から夏にかけてくきや葉が成長し、花が咲いた後に実がなります。夏の強い日光を浴びて成長しますが、紫外線から身をまを守るために、実の色が、赤や緑、むらさきなど、濃い色をしている特ちょうがあります。

### 夏野菜ってなあに？

夏に収穫できて、おいしく食べられる旬の野菜のことです。夏野菜の多くは、春から夏にかけてくきや葉が成長し、花が咲いた後に実がなります。夏の強い日光を浴びて成長しますが、紫外線から身をまを守るために、実の色が、赤や緑、むらさきなど、濃い色をしている特ちょうがあります。



## おやつの食べ過ぎにご用心！

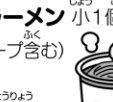
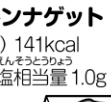
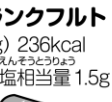
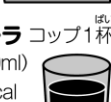
おやつにも大事な働きがあります。三度の食事でとれない栄養を補ったり、体を元気にしてくれたりする働きです。スナック菓子が大好きで、おやつによく食べているという人も少なくないでしょう。スナック菓子やチョコレートなどを使ったお菓子は、油や塩分、糖分が多く、エネルギー量が高いので、食べ過ぎると脂肪となって体内に蓄えられてしまいます。

### 《おやつを食べるポイント》

- 1 おやつの時間を決めましょう。
- 2 夕食にひびかない程度の量を食べましょう。
- 3 ジュースやスポーツドリンクばかりではなく、水や麦茶も飲むようにしましょう。

### 《おやつ選びの目安に》

1日にとるおやつの量は150～200キロカロリーを目安にしましょう。

| おやつのエネルギー量を見よう！                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>シュークリーム</b> 1個<br>(70g)<br>148kcal<br>                       | <b>アイスクリーム</b> 1個<br>(40g)<br>71kcal<br>              | <b>サブレ</b> 1枚<br>(30g)<br>138kcal<br>                 | <b>ミルクチョコレート</b> 1/2枚<br>(25g)<br>138kcal<br> |
| <b>みたらし団子</b> 1本<br>(55g)<br>107kcal<br>                        | <b>カステラ</b> 1切れ<br>(50g)<br>157kcal<br>               | <b>しょうゆせんべい</b> 1枚<br>(25g)<br>92kcal<br>             | <b>ポテトチップス</b> 1/2袋<br>(30g)<br>162kcal<br>   |
| <b>カップラーメン</b> 小1個<br>(40g・スープ含む)<br>167kcal<br>／食塩相当量 2.5g<br> | <b>チキンナゲット</b> 3個<br>(60g) 141kcal<br>／食塩相当量 1.0g<br> | <b>フランクフルト</b> 1本<br>(80g) 236kcal<br>／食塩相当量 1.5g<br> | <b>コーラ</b> コップ1杯<br>(200ml)<br>97kcal<br>     |
| ※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。                                                                                                       |                                                                                                                                          |                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |

### 給食に使用している食材の産地情報について

- ・給食で使用した主な食材の産地情報を毎月の給食だよりに掲載します。
- ・野菜類、いも類、果物類は使用頻度の高い種類、肉類、魚介類、卵は使用状況により、牛乳は豊島区教育委員会からの情報の更新により掲載します。
- ・市場で安全が確認されている食材は、被災地のものでも使用することがあります。

＜6月に給食で使用した主な食材の産地＞

6月1日～6月30日現在

- |           |          |               |           |
|-----------|----------|---------------|-----------|
| ○人参（茨城）   | ○玉ねぎ（千葉） | ○じゃがいも（長崎）    | ○キュウリ（埼玉） |
| ○キャベツ（茨城） | ○大根（青森）  | ○小松菜（東京）      | ○メロン（茨城）  |
| ○鶏肉（青森）   | ○豚肉（青森）  | ○ホキ（ニュージーランド） | ○イカ（ペルー）  |
- ※牛乳集乳エリア：千葉      ※米（秋田産あきたこまち、宮城県産ひとめぼれ）