

# 給食だより 7月号

令和7年6月30日  
豊島区立富士見台小学校  
校長 田中 良行

暑さが一段と厳しくなってきました。暑い日が続くので、熱中症に気を付けましょう。子供は、体内の水分が多く、また、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいと言われています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



☆夏に心がけたい食事のとり方☆

## ① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。



## ② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!

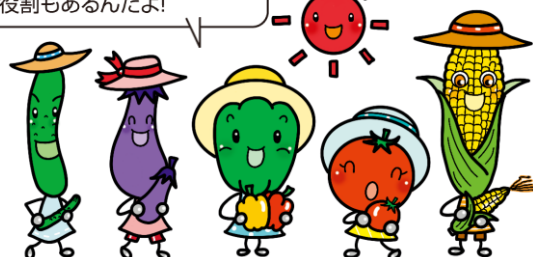


冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



## ③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

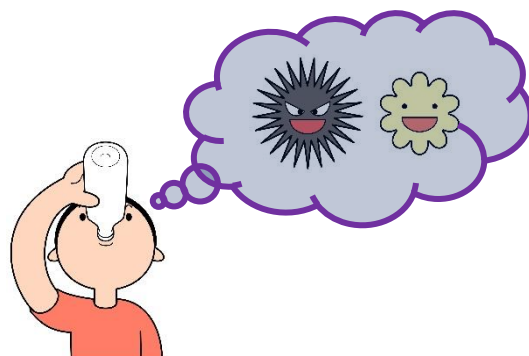


みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



## ☆ 飲み残しを飲まないで! ☆

熱中症予防のために水分補給は重要ですが、暑い時は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろえると、それらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲みきり、飲み残しは廃棄しましょう。



## ☆給食レシピ紹介～キムたくご飯～☆

| 材料＜4人分＞                                                                                                                                                                                                                                             | 作り方※ご飯と具を混ぜて完成です。                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(ご飯)</p> <p>米…2合                      水…適量</p> <p>しょうゆ、酒…小さじ1ずつ</p> <p>(具)</p> <p>油…小さじ1                  たくあん…30g</p> <p>豚肉…80g                    酒…小さじ2</p> <p>長ねぎ…50g                  しょうゆ…小さじ2</p> <p>キムチ…40g                  こねぎ…20g</p> | <p>(ご飯)</p> <p>調味料を加えご飯を炊く。</p> <p>(具)※調味料、キムチの量を調整し、好みの味にしてください。</p> <p>①豚肉は食べやすい大きさに、長ねぎは斜め小口切り、キムチ・たくあんはせん切り、こねぎは小口切りに切る。</p> <p>②油で豚肉を炒め、火が通ったらねぎ・キムチ・たくあんを加えさらに炒める。</p> <p>③調味料で調味し、こねぎを加える。</p> |

## ☆野菜の力を健康づくりに役立てよう！☆

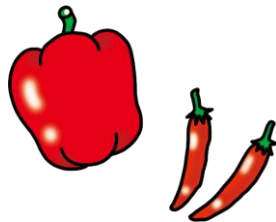
野菜が紫外線や害虫などから自らを守るために作り出す色やにおいの成分は「ファイトケミカル(ファイトケミカル)」ともよばれます。人間の体にも有効に働いて、体のさびつきを押さえ、免疫力を高め、がんなどの病気の予防にも役立つのではないかと期待されています。

### リコピン



トマトやすいかなどの赤色成分。からだのさびつきを防ぐとされる。

### カプサイシン



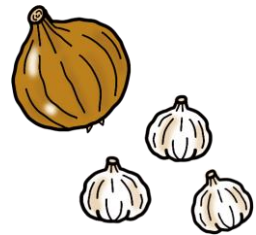
パプリカやとうがらしに含まれる。リコピン同等の抗酸化力を持つ。

### アントシアニン



紫や黒のもとになる色素。なすや黒豆、ベリー類に多い。高血圧や動脈硬化の予防効果が期待される。

### リウカ 硫化アリル

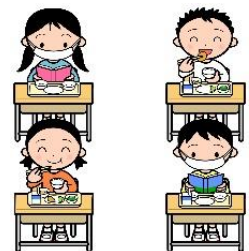


たまねぎやんにんにくのおい成分で、血液をサラサラにする。疲れをとるとされるビタミンB1の吸収も助ける。

## 7月の給食目標

## 食後の過ごし方を工夫しましょう

食事の後、立ち歩いたり動き回ったりすると、食べ物の消化が十分にできずお腹が痛くなったり、気分が悪くなったりすることがあります。まだ食べている友達もいるので、動き回ったり大声でおしゃべりしたりするのは衛生的ではありません。また、給食の食器が割れる時間は、食後がほとんどです。食後はどのように過ごしたらよいか、考えてみましょう。



## 6月の主な使用食材と産地

|           |                                                                                                                                                       |          |       |              |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|
| 米         | 宮城県産「萌えみのり」「ひとめぼれ」                                                                                                                                    |          |       |              |
| 肉・卵       | 鶏肉：宮崎                                                                                                                                                 | 豚肉：山形・群馬 | 卵：青森  |              |
| 魚介類       | さわら：韓国                                                                                                                                                | いわし：三重   | 鮭：北海道 | アジ：ニュージーランド  |
| 豆腐(大豆)    | 茨城                                                                                                                                                    | こんにやく    | 群馬    | 牛乳(集乳エリア) 千葉 |
| 野菜・いも・きのこ | にんじん：千葉    玉ねぎ：千葉・埼玉・愛知    キャベツ：茨城・愛知<br>大根：千葉・東京    小松菜：東京    長ねぎ：茨城    きゅうり：群馬<br>じゃがいも：千葉・鹿児島    しめじ：長野    えのき：長野<br>小玉すいか：茨城    メロン：茨城    河内晩柑：熊本 |          |       |              |