

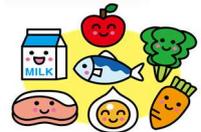
7月給食だより

令和7年7月1日
足立区立東栗原小学校
校長 田中 岳晴
栄養士 野村 亮子

暑い日が続いています。そのためか、子どもたちの食欲も少々落ち気味で、体が疲れやすくなり、体調を崩す子も出ています。夏バテを防ぐには十分な食事をとり、体を休めることが大切です。食欲の落ちている時でも、酸味やスパイス、香味野菜などをうまく利用し、口当たり、のどごしの良い食事で暑い夏を乗り切りましょう。また、夏休みに入ると生活リズムが狂ってしまいがちになります。夏休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

夏休み中の食生活 気をつけたい 3つのポイント

待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、9月を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。水分補給は水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

おやつは時間をきめて、お皿に取り分け、冷たいものはとり過ぎないようにしましょう。おやつも食事のひとつと考え、カルシウムなど不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



チーズサラダ

【材料】

- ・キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、こまつな、レタス などお好きな野菜
- ・プロセスチーズ

【ドレッシング】

(作りやすい分量)

- ・サラダ油 大 1
- ・酢 大 1
- ・塩 小 1/3
- ・砂糖 小 1
- ・こしょう 少々
- ・すりおろしたたまねぎ 大 1

※お好みに合わせて調整してください

【作り方】

1. 野菜、チーズは、食べやすい大きさに切る。加熱が必要な野菜は茹でるなどする。
2. ドレッシングは混ぜ合わせて火にかけひと煮立ちさせて冷ます。

6月に子どもたちが一番よく食べた野菜のおかずのレシピを紹介します！チーズが入ることで、野菜がもりもり食べられます。

もいもり給食ウィーク

よく頑張りました！

暑さの厳しいもいもり給食ウィークでしたので、子どもたちの食欲も少し落ち気味で、完食できなかったクラスもありましたが、片付けは期間中どんどん上手に出来るようになり、最終日はとてもきれいに片付けられました。

旬のやさしくえだまめ

未成熟な大豆を収穫したのですが、大豆同様にたんぱく質や脂質、ビタミンB1が豊富に含まれています。また、大豆にはないビタミンCも含まれています。ビールのお供に最適のえだまめですが、アルコールの分解を促進させるアミノ酸やビタミン類が含まれているので、理にかなったおつまみといえます。加熱しても栄養価は変わらないので、出来るだけ早く加熱して冷凍保存するといいでしょ。

