

7月 きゅうしょくだより

令和7年6月30日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
栄養士 黒島 絵莉菜

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごせるように指導していきます。

給食目標 給食の時間を守って食べよう

給食の時間は12時20分から13時5分の45分間です。この時間内に準備をし、食事をし、後片付けをしなくてはなりません。準備がおくれると給食を食べる時間が減ってしまい、片付けが遅くなり昼休みも少なくなってしまいます。4時間目の学習が終わったら、静かに手洗いをして給食の準備をしましょう。残さず食べることも大切ですが、決められた時間を守ることも大切です。時間を守って楽しい給食の時間をすごしましょう。

給食レシピ紹介

ジャージャー麺(1人分)

蒸し中華めん	95g
サラダ油	0.5g
しょうが おろし	0.3g
豚挽き肉	20g
たまねぎ みじん切り	30g
にんじん みじん切り	10g
大豆 みじん切り	7g
干しいたけ みじん切り	0.5g
たけのこ(水煮) みじん切り	8g
水(鶏ガラスープ)	60g
赤みそ	7g
三温糖	2g
酒	0.8g
醤油	2.5g
でん粉	3g
ごま油	0.3g

給食ではきゅうり、にんじん、もやしを茹で、冷やしてからトッピングしています。白髪ねぎをのせてもおいしくいただけます。



【作り方】

- ① めんは蒸して、お皿に盛りつける。
- ② しいたけは戻し、大豆は下茹でしてから、みじん切りにする。
- ③ しょうがを炒めて香りを出し、豚肉を炒める。
- ④ しっかり火が通ったら、他の具材を固いものから炒める。
- ⑤ 調味して、でん粉でトロミを付ける。
- ⑥ 具を麺にかけて完成。



夏休み中の食生活～意識したい4つのポイント～

まもなく、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、新学期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

◆夜ふかししたりせず、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、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、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

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



④ 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト	小魚	ごま	切干し大根
牛乳	チーズ	干しえび	小松菜
豆腐	ひじき		

◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



さやおき体験



日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。給食で使う食材も枝豆やスイカなど、旬をおかえる食材の名前がのるようになります。本校では旬の野菜の良さを知ってもらいたいと、6月に1年生がそら豆のさやおきを、7月3日には2年生がとうもろこしのさやおきを行います。子供たちがおいした食材は給食で提供します。ぜひ、ご家庭でさやおきの授業や給食の感想を聞いてみてください。