



給食だより

令和8年7月6日
江戸川区立上小岩小学校
校長 宮本知司
栄養士 山地千尋

雨の日が多く、お部屋の中もじめじめとする日が続いていますね。7月は、夏本番の暑さにむけて体を慣らす大切な時期です。また、子どもたちは体に疲れが溜まりやすく、食欲が落ちる時期でもあります。上小岩小学校では、水分を多く含み栄養価のある夏野菜をふんだんに使った献立や冷たく口触りのより麺類などの献立を実施予定です。給食をしっかりと食べて暑い夏を元気に過ごすための体づくりをしましょう。

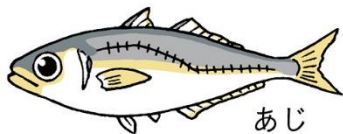
しっかり食べて暑さに負けない体を作ろう！

いよいよ夏本番がやってきます。この時期に気をつけたいのが「熱中症」です。熱中症を防ぐためには、こまめな水分補給はもちろん、実は「毎日の食事」がとても重要な役割を果たしています。私たちは水分を飲み物だけではなく、3度の食事からもたくさん吸収しているからです。

熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質

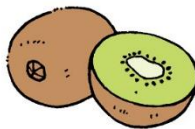
とり肉(むね)



あじ

ビタミンC

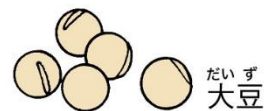
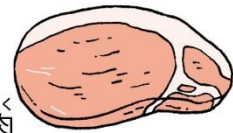
キウイ
フルーツ



ピーマン

ビタミンB₁

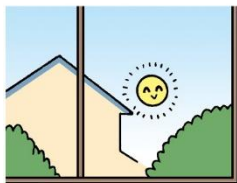
豚肉



大豆

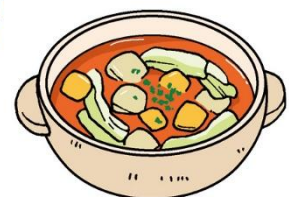
朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



ねんせい まめ たいけん 2年生そら豆のさやむき体験



6月に2年生がそら豆のさやむきをしました。さやむきをする前に野口先生が「そら豆のベッド」の絵本を読み聞かせしてくれました。野口先生の声に耳をかたむけながら真剣に話を聞いていた2年生。その後、栄養士よりそら豆の「豆知識」についてクイズ形式で学びました。

2年生がさやむきした豆は、調理室で切り込みをいれて塩ゆでし当日の給食で食べました。そら豆が苦手な児童も見受けられましたが、自分たちでむいたそら豆の味をしっかりと味わっていました。



やさい た 野菜を食べていますか？



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。

きゅうり

やく すいぶん
約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

あか しきそ つよ こうさんか
赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

とうもろこし

こめ こむぎ なら せ
米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

なつやす きそくただ しよくせいかつ 夏休みも規則正しい食生活を！

なつやす たの げんき
夏休みを楽しく元気に過ごすためにも、規則正しい食生活を心がけましょう。

- ①食事は、1日3回をきまった時間に食べる。
- ②食べる前はしっかりと手洗いをする。
- ③冷たいものをとりすぎない。
- ④間食は時間と量を決めて食べる。
- ⑤牛乳や乳製品をとる。
- ⑥夜遅くには食べない。

