7月 給食だより

2026 年度 7 月
逗子市立小坪小学校　栄養士



だんだんと日差しが強く、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ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

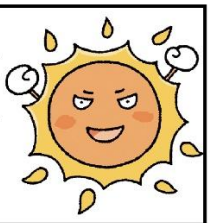
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。





熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

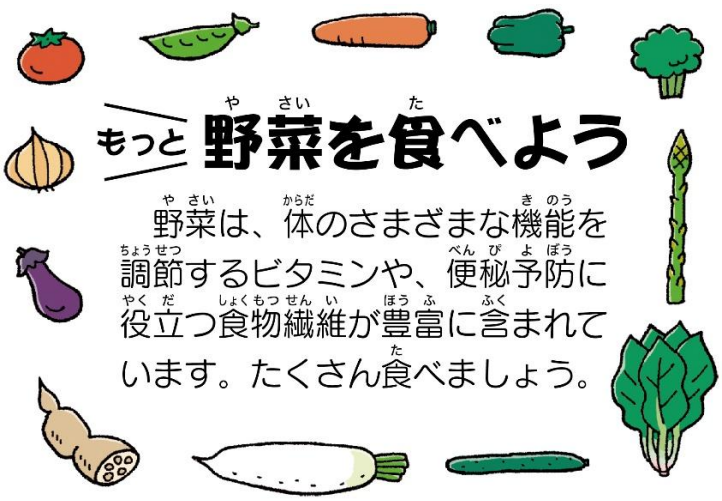
しっかり食べて 夏ばて予防！



夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？　暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

もっと野菜を食べよう



野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

（出展:新食育ブック）



6 月の給食

こどもたちが 食べてている 給食を紹介します。

食材生産地紹介

- こめ･･･国産(神奈川県産含む)
- メルルーサ･･･アルゼンチン･バヌアツ
- あかいか･･･ミャンマー
- さば･･･ノルウェー

- ぶたにく･･･山形県
- とりにく･･･青森県･宮崎県
- たまご･･･栃木県

- こだますいか･･･茨城県
- クインシーメロン･･･茨城県

- 牛乳･･･北海道

- わかめ、きざみのり･･･神奈川県★

- とうもろこし･･･北海道
- だいこん、にんにく･･･青森県
- もやし･･･栃木県
- 大豆(大豆製品)･･･新潟県･茨城県産
- キャベツ、こまつな、チンゲンサイ･･･茨城県
- にんじん、ながねぎ･･･千葉県
- こんにゃく･･･群馬県
- ズッキーニ･･･栃木県
- きゅうり･･･湘南★
- キャベツ･･･横浜市★
- セロリー･･･長野県
- なす、しょうが、ピーマン･･･高知県
- たまねぎ･･･佐賀県、淡路
- じゃがいも･･･鹿児島県
- ごぼう･･･宮崎県
- レモン･･･アメリカ

★地産地消への取り組み★
キャベツ・きゅうり・こめ
わかめ・きざみのり
神奈川県産の地場産物です！

6/3(水)
ごはん　牛乳
チキンチキンごぼう
おひたし
みそしる



新献立「チキンチキンごぼう」でした。
うすく切ったごぼうを片栗粉をつけて揚げ、
鶏のから揚げ･じゃがいもと甘辛いタレでからめました。
ごぼうは“カミカミ食材”といって、噛む力を強くします。

6/8(月)
ジャンバラヤ　牛乳
白身魚の石垣フライ
野菜コンソメスープ
メロン



ジャンバラヤはアメリカ発祥の料理です。
ワールドカップの開催国であるアメリカの食文化について
知るきっかけになります。



6/16(火)
ひやしうどん　牛乳
肉団子とじゃがいもの揚げ煮
コーン入りごまあえ

ひやしうどんは、暑い季節にピッタリです。
うどんだけでは、不足する栄養素があり、また体が冷えてしまうので、温かいおかずと野菜の和え物を足してバランスのとれた献立になります。



6/29(月)
サンマーメン　牛乳
揚げシュウマイ
ツナサラダ

新献立「サンマーメン」でした。つけめん風で提供しました。
サンマーメンは、横浜発祥の料理です。野菜をたくさん使い栄養がとれるように、またとろみをつけることであたたかさを保つことができるようにと考えられました。



6/18(木)の献立

トマトシチュー

【材料(4～5 人分)】

- サラダ油 ・・・ 小さじ 1(4g)
- たまねぎ ・・・ 中 1/2 個(170g) くし切り
- にんじん ・・・ 中 1/2 本(50g) 乱切り
- 鶏もも肉 ・・・ 120g 角切り
- 赤ワイン ・・・ 小さじ 1(5g)
- 塩･こしょう ・・・ 少々

（鶏肉下味）

- ナツメグ ・・・ 少々
- ズッキーニ ・・・ 1/3 本 半月切り
- なす ・・・ 1/2 本(50g) 半月切り
- コンソメスープ ・・・ 大さじ1(12g)
- 水 ・・・ 250ml
- カットトマト缶 ・・・ 30g
- 赤ワイン ・・・ 小さじ 1(5g)
- 中濃ソース ・・・ 小さじ(6g)
- トマトケチャップ ・・・ 大さじ 3(45g)
- 油 ・・・ 小さじ2(8g)
- 小麦粉 ・・・ 大さじ 1(9g)

（ルウ）

- 塩 ・・・ 少々
- こしょう ・・・ 少々
- 砂糖 ・・・ 小さじ1(3g)

（仕上げ）

【作り方】

① 野菜を切り、鶏肉に下味を漬けておく。
② ルウを作る。鍋を熱し、油と小麦粉を合わせ粉っぽさがなくなるまで弱火でじっくり炒める。
③ 鍋を熱し、油を入れあたためたら、たまねぎをしんなりするまで炒め、にんじん･鶏肉･ズッキーニ･なすの順に炒める。
④ コンソメスープの素を入れ炒めたら、水を入れて煮る。(ブイヨンなどでも代用可)
⑤ にんじんが柔らかくなったら、調味料を入れひと煮立ちさせたら②を入れ弱火で10分ほど煮込む。
⑥ 塩コショウ砂糖で味を整え仕上げる。







夏野菜を食べよう！！

なす･ズッキーニ･トマトの夏野菜を使った献立です。
夏野菜は、水分･ビタミン･ミネラルが多い食材です。水分は水分補給し、ビタミンは日焼けしやすい肌の健康を守ります。またミネラルは汗をかいて体温調節することで熱中症予防になります。

(イラスト出展:食育ブック、食育ガイド＆おたよりデータ集)