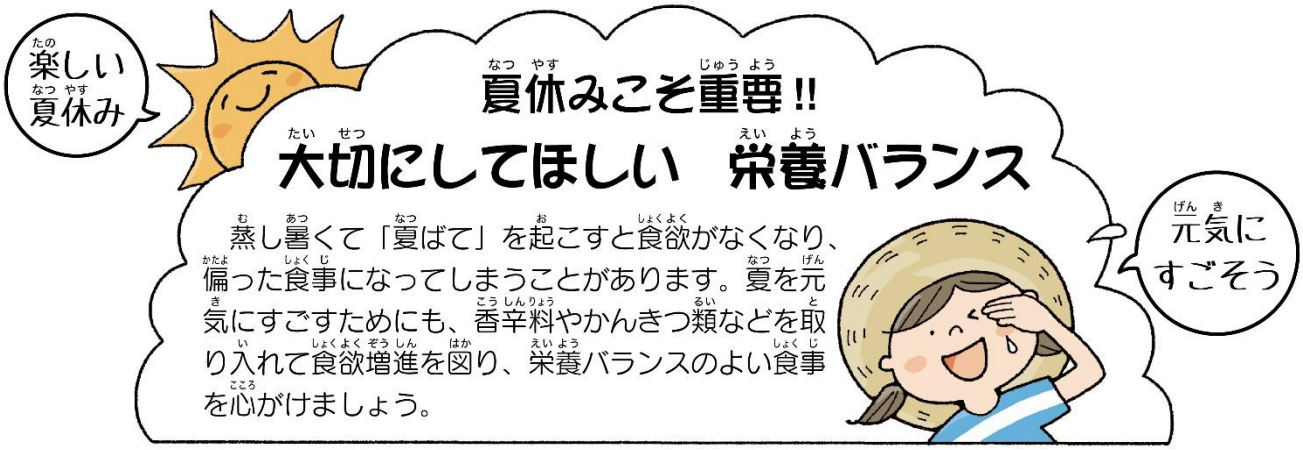
夏休み　給食だより



2026 年度 7 月
逗子市立小坪小学校　栄養士

１年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏ばてを起こしてしまっては夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏ばてを予防しましょう。



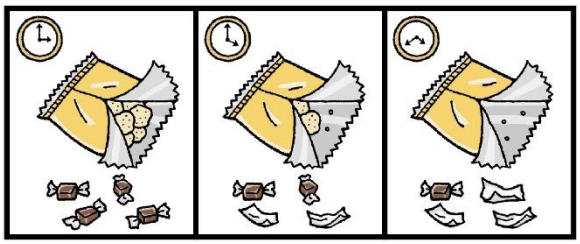


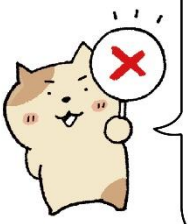


暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいもののとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



だらだら食べはやめよう！

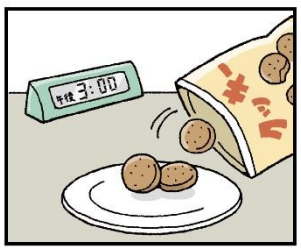


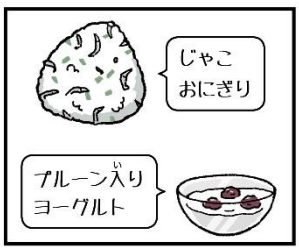


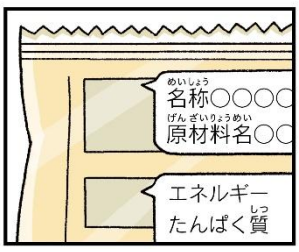
時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

間食は……

- 時間と量を決めて食べる
- 不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる
- 食品表示を見ながら食品を選ぶ







（出展:新食育ブック）



7 月の給食

こどもたちが 食べている 給食を紹介します。

食材生産地紹介

- こめ･･･青森県
- メルルーサ･･･アルゼンチン･バヌアツ
- さけ･･･宮城県
- 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･･･神奈川県★
- 牛乳･･･北海道
- きざみのり･･･神奈川県★
- とうもろこし、にんじん･･･北海道
- だいこん、にんにく、ごぼう･･･青森県
- もやし･･･栃木県
- 大豆（大豆製品）･･･新潟県･茨城県産
- こまつな、チンゲンサイ、ながねぎ、にんじん、とうもろこし ･･･茨城県
- キャベツ、こんにゃく･･･群馬
- ズッキーニ･･･栃木県
- きゅうり･･･湘南★
- とうがん･･･三浦市★
- ズッキーニ、セロリー･･･長野県
- なす･、パプリカ･･山梨県
- しょうが、ピーマン･･･高知県
- にんにく･･･香川県
- たまねぎ･･･佐賀県、淡路
- じゃがいも･･･長崎県

★地産地消への取り組み★
とうがん・きゅうり
きざみのり・こだますいか
神奈川県産の地場産物です！

7/2(木)
ソフトフランスパン　牛乳
ペンネラタトゥイユ
フレンチサラダ　こだますいか



7/3(金)
ガパオライス　牛乳
とりのからあげ
ナムル





7/14(火)
まるパン　ぎゅうにゅう
とりとまめのトマトにこみ
コロッケ
とうもろこし



7/16(木)
なつやさいカレー　ぎゅうにゅう
ふくじんづけ
シーザーサラダ
いちごのアイス

7月の給食は、**夏野菜を使った献立**を多く取り入れました。また和え物に使用するきゅうりは、いつもより量を増やし大きめに切ることで、旬の味や食感を感じられるように工夫しました。子どもたちにも季節の移り変わりを感じながら食べてもらうことができました。

夏野菜には、水分やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。暑さで疲れやすい夏を元気に過ごすためにもぜひ積極的に食べてほしい食べ物です。

また、7/14(火)の給食で提供したとうもろこしは、1年生が皮むきのお手伝いをしてくれました。そのことを伝えると、高学年の児童からは「すごいね～」といった声が聞かれ、1年生の活躍をみんなで温かく見守る様子が見られました。



枝豆ごはん

7/7(火)の献立

えだまめごはん　牛乳
ぶたにくのピリからあげ
しおナムル
そうめんじる(七夕)



【材料(4～5 人分)】

- 米…… 2 合
- だし用こんぶ… 2g
- 酒…… 大さじ1と 1/2(22g)
- みりん……大さじ 1(18g)
- 塩…… 小さじ 1/2 強(4g)
- むき枝豆…… 100g

【作り方】

① 枝豆がさや付き生の場合は、ゆでてさやかた取り出しておく。
② 米を洗い、炊飯器に入れる。炊飯器の目盛りより少し少なめの水とこんぶを加え、20 分以上浸水させる。
③ 調味料を加え、炊飯器の目盛りまで水を加えて水加減を調整する。①の枝豆を上にのせて炊飯する。
④ 炊きあがったらこんぶを取り出し、全体をさっくり混ぜ合わせる。



えだまめ
豆と野菜のいいとこどりの食べ物。大豆にはないビタミンCが含まれている。

枝豆は、「大豆」が大きくなる前に収穫したものです。
枝豆には、体をつくるもとになる**たんぱく質**や、おなかの調子を整える**食物繊維**がたっぷり含まれています。また、野菜の仲間として**ビタミンC**も含まれているので、夏の健康づくりに役立ちます。
旬の枝豆は、甘みがあり、風味も豊かです。さやから取り出して食べることで、食材への興味や食べる楽しさも広がります。

(イラスト出展:食育ブック、もっとたよれる食育だよりイラスト資料集)