きゅうしょくだより

今月の給食目標
夏の食事について考えよう

相模原市立大沢小学校
令和８年７月
＊おうちの人とよんでください。

今月の給食目標は、「夏の食事について考えよう」です。暑い日が続くと夏バテなど、体調をくずすことがあります。今月は、夏の食事のポイントについて知り、暑い夏も元気にすごしましょう！

夏の食生活のポイント！

① 朝ごはんをしっかり食べよう！
朝ごはんは、１日を元気にスタートするために欠かせません。ごはんや汁物、おかずからも暑い夏に欠かせない、水分補給をすることができます。

② こまめに水分補給をしよう！
夏の水分補給のポイントは、のどがかわいてからではなく、のどがかわく前に飲むことです。早めに飲むことを意識しましょう！

③ 飲み物の種類にも注意しよう！
普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

④ 夏野菜をたっぷり食べよう！
夏の太陽をあびて育った夏野菜は、ビタミンや無機質が豊富に含まれています。水分もたっぷり含まれているので、水分補給にもつながります！

⑤ 冷たいもののとりすぎに注意しよう！
冷たいものばかりをとっていると、胃腸が冷えてはたらきが悪くなり、食欲も落ちてしまいます。
食事の量が減ると、エネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏バテを起こしやすくなります。
夏バテ予防のためにも、常温のものや温かいものもとるように心がけましょう。

～夏バテを防ぐ調理の工夫～

POINT 香味野菜を活用しよう！

夏においしい、しょうが、みょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻み、おかずに添えたり、味付けに使うと、香りよく仕上がり、食欲が増進します！

POINT レモンなどの酸味を活用しよう！

レモン果汁やお酢などを使うと、さっぱりとした味付けになり、酸味が食欲をそそります！

POINT 香辛料を活用しよう！

いつもの炒め物に、カレー粉を一振りするだけでアクセントになります。また、肉や魚の下味にガーリックパウダー、チリパウダーなどを使用するにもオススメです！

～７月の給食のお知らせ～

・６日　七夕献立
６日（月）は、**「七夕献立」**です。行事食である **“そうめん汁”** を取り入れました。そうめん汁には、オクラを使用しています。オクラを切った断面が星のかたちに似ているので、天の川をイメージして取り入れました。また、このオクラは、中央区田名にある向山農園さんでとれたものです。季節の味、地元の味をよ～く味わってたべてほしいです。

・１０日　とうもろこしの皮むき体験
１０日（金）は、**「とうもろこし」**をとりいれます。この日に使うとうもろこしは、緑区大島にある和泉さんの畑でとれたものです。そして、１年生とくすのき級の子どもたちが皮むきのお手伝いをしてくれる予定です。旬の味、地元の味を味わってたべてほしいです！

出典・参考文献:
少年写真新聞社：「たよりになるね！食育ブック①、⑤」、「給食＆食育だよりセレクトブック」、もっとたよれる
健学社：「もっとたよれる食だより　イラスト資料集」