



令和7年度7月号

郡山市立小原田小学校

2025.7.4

強い日差しが照り付ける本格的な夏が訪れました。夏休みはもうすぐです。最近、給食後に各クラスの残食を確認するとごはんの残りが多くなっています。気温が高い日が続く、食欲が落ちているようです。食事からしっかりと栄養がとれないと暑さに負けて体が疲れやすくなってしまいます。3度の食事と必要に応じておやつを上手に取り入れて夏バテしない体をつくりましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが乾いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水が麦茶で少量ずつこまめに行うようにしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!



水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

おやつの食べ方を考えよう

おやつは3回の食事だけでは不足しがちな栄養を補うはたらきがあります。おやつにはビタミンやカルシウム、食物繊維などを含む食品がおすすめです。スナック菓子やジュースなどは脂質や砂糖を多く含むので食べすぎに注意しましょう。

ビタミン

くだものやトマトなど



カルシウム

牛乳、乳製品など



食物繊維

さつま芋、バナナ、枝豆など



おすすめ給食レシピ

「鮭の香味焼き」

6月17日の給食に出した鮭の香味焼きのレシピを紹介します。にんにくやしょうが、ねぎの香りで食欲がわいてきますよ!



| 材料(4人分) |          | 下準備   |
|---------|----------|-------|
| 鮭切り身    | 4切       |       |
| ★にんにく   | 小さめ1/2かけ | すりおろす |
| ★しょうが   | 1/2かけ    | すりおろす |
| ★ねぎ     | 10cm     | みじん切り |
| ★酒      | 大さじ1     |       |
| ★みりん    | 小さじ1     |       |
| ★しょうゆ   | 大さじ1     |       |
| ★ごま油    | 小さじ1と1/2 |       |
| 白いりごま   | 小さじ2     |       |

<作り方>

1. 下準備をした★の材料を混ぜ合わせる。

2. 1に鮭の切身を20〜30分ほど漬ける。

3. 2にごまを振りかけて、オーブンや魚焼きグリルで焼く。

他の魚や鶏肉、豚肉でもおいしく作れると思います。ぜひ、お家で作ってみてください。

7月のたべものクイズ

Q1.これから夏にかけて旬をむかえる桃。桃の特徴的な形の割れ目は、なぜあるのでしょうか?

1. ① 水分を運ぶため

2. ② 養分を運ぶため

3. ③ 傷みにくくするため



Q2.夏野菜のとうもろこしはフサフサのひげが特徴ですね。ひげの数と同じものは次のうちどれでしょう?

① 粒の数

② 根の本数

③ 葉の枚数



①: 2問のこたえ  
②: 1問のこたえ