


食育だより NO.4


荒川区立汐入小学校
 校長 川上 晋
 給食主任 山田 敦子
 栄養士 武田 梓

7月の食育目標

暑さに負けない食事をしましょう

もうすぐ夏休みです。暑くてもしっかり食事を摂らないと夏バテになってしまいます。食事や水分の摂り方で、暑さに負けない元気な体をつくることができます。ご家庭でも下記のような食品を食事に摂り入れ、夏バテ知らずの快適な夏を過ごしましょう。



夏バテにならないようにしっかり摂りたい栄養素

タンパク質

筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる

- 豚肉 ● カツオ ● 枝豆 など
- 

ビタミンB群

疲労回復やエネルギーの代謝を助ける

- まぐろ ● うなぎ ● 豚肉 ● 卵 など
- 

アリシン

ビタミンB群の吸収を助ける

- ニンニク ● ネギ ● ニラ など
- 

クエン酸

疲労物質を体外へ排出する

- 酢 ● 梅干し ● レモン など
- 

ムチン

消化を促進し、胃粘膜を保護する

- 納豆 ● オクラ ● 長いも など
- 

クイズ「夏バテを予防する夏野菜の断面です。何でしょう？」
 お子さんと一緒に考えてみてください。

1



2



3



4



5



6



給食室より

ひるおひの かわいさの じふじふ
やふら へんごふ くらげし ぎふ



汐入小では例年、1年生が「グリーンピースのさやむき」、2年生が「ともろこしの皮むき」をして、グリーンピースごはんやゆでともろこしを給食に出していましたが、残念ながら今年も感染症予防のため行うことができませんでした。

ぜひ夏休みに、ご家庭で食材にふれる経験をしてほしいと思います。

こんげつ 今月の食べもの

そうめん



暑い日には冷たい「そうめん」がおいしいですね。そうめんの原材料は「小麦粉」「塩」「油」です。ですから「そうめん」だけでは栄養がかたよってしまいます。具たくさんにしたり、おかずと組み合わせたり肉や魚・たまご・野菜などの「おかず」を組み合わせるとよいです。バランスのとれた食事を心がけ、夏を元気にすごしましょう。

給食では7月7日の「天の川汁」に「そうめん」を入れました。

あじの南蛮漬け ~7月15日(木) 給食より~

〈4人分〉

あじ (開きまたはフィレ) 4切れ
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
しょうが汁 少々
小麦粉 適量
かたくり粉 適量
揚げ油 適量
水 小さじ2
さとう 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ1
酢 小さじ2
一味唐辛子 少々
ねぎ (みじん切り) 10g
ごま 小さじ1

- ① あじに酒・みりん・しょうが汁で下味をつける。
- ② 小麦粉とかたくり粉を混ぜ合わせて、水気を切ったあじにまぶして揚げる。
- ③ タレの調味料を合わせて火を通す。
- ④ あじに③のたれをかけ、味をなじませて完成♪

給食では、あじをとりやすく、やいか、ししゃもなどに変えて作っています。暑い夏にも食べやすい味つけです。

