



7月 給食だより

令和7年 6月 26日
荒川区立原中学校
校長 村松 弘一
栄養士 石井 康子
城野 史奈



夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、

早寝・早起きを心がけ、
朝ごはんを毎日欠かさ
ず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、
脳の働きが活発に
なり、宿題や勉強
に集中しやすくな
ります。



◆栄養のバランスも意識し
てみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いた
と感じる前に、こまめに飲みま
しょう。



◆冷房の効いた室内では、のど
渴きを感じにくいため、特に意識
して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘
くないもの、カフェインを含まな
いものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を
決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎない
ようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足
しがちな栄養素を補う
のもおすすめです。



6月で一番人気だったメニューのレシピ：鮭のおろしポン酢



[4人分]

・さけ	4切れ
・日本酒	小1
・塩	適量
・片栗粉	小1
・小麦粉	小1
・揚げ油	大2
〔たれ〕	
・こいくちしょうゆ	大1
・砂糖	大1/2
・本みりん	小1
・穀物酢	大1
・大根	100g

【作り方】

- 1 魚は下味をつけてしばらく置いておく。
- 2 キッチンペーパーで挟んで水気をとり、片栗粉と小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンに油を入れ、皮目を下にして焼く。
- 4 両面焼き色がついたら合わせ調味料とすりおろした大根を加えて混ぜ、煮立ったら1分ほど煮詰める。