



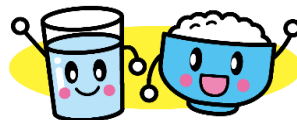
# 7月給食だより

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、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、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 おやつのとりに方に気をつける

- ◆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取り、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。