

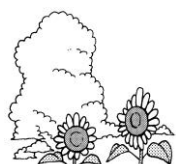
# 給食だより



令和8年6月30日  
荒川区立第三中学校  
校長 下斗米 八穂  
栄養士 今野 愛佳

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに特に注意が必要です。こまめな水分補給と食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

## 7月の給食目標



## 夏の食生活と健康について考えよう

### 暑さに負けない体づくりを！夏を元気に過ごすポイント

#### ◎1日3食しっかり食べる



暑くて食欲がなくても特に朝食はしっかりと食べてから学校に行きましょう。「パンだけ」「ご飯だけ」ではなく、たんぱく質がとれるおかずをセットで食べることを意識してください。

#### ◎こまめな水分補給



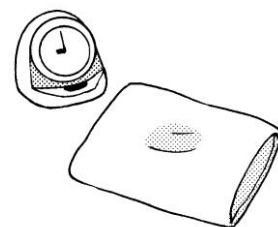
のどがかわく前に、こまめに水分補給を！清涼飲料には、糖分が多く含まれています。飲み過ぎると、むし歯や肥満の原因になるので注意してください。普段の水分補給は水やお茶を飲みましょう。

#### ◎冷たいものをとりすぎない



冷たいもののとりすぎは胃や腸に負担がかかります。食欲が落ちて、体調不良、夏バテの原因にも！アイスや冷たい飲み物はほどほどにしましょう。

#### ◎十分に睡眠をとる



疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなります。起床時間から逆算して、少なくとも8時間の睡眠を確保しましょう。



## 7月2日は半夏生です



夏至から数えて11日目を半夏生といいます。麦の収穫や田植えが一段落する時期であり、農作業の労をねぎらったり豊作への願いを込めたりして、決まった食品を食べる文化が日本各地にあります。



| 食品  | 地域         | 理由など                              |
|-----|------------|-----------------------------------|
| たこ  | 関西地方       | たこの足のよう、作物がしっかりと根をはるようにと願いをこめて。   |
| うどん | 香川県        | 小麦の収穫時期であることと、田植えや麦刈りの労をねぎらうため。   |
| さば  | 福井県<br>大野市 | 農作業の疲れをいやし、栄養価の高いさばを食べて、体力を蓄えるため。 |

給食では、7月2日(木)にたこをつかった「たこめし」を提供します！

(参考：農林水産省HP・大野市HP・香川県HP)



### 夏野菜を食べよう！



夏が旬の夏野菜は水分量が多いため、食べることで水分補給ができます。また、ミネラルやビタミンを含むので、夏を元気に過ごすにはぴったりの食品です。給食でも以下の献立を中心に夏野菜を提供します。

|        |        |                     |
|--------|--------|---------------------|
| 8日(水)  | ガパオライス | ピーマン、赤ピーマン          |
| 15日(水) | 夏野菜カレー | かぼちゃ、ズッキーニ、赤ピーマン、なす |

## 第1回食育プレゼンテーション

第一回食育プレゼンテーション

朝バナナで変えよう！  
～わたしたちの生活リズム～



令和8年 6月30日 (火)

睡眠は朝食と密接に関連している

トリプトファンはバナナから多くとれる  
バナナは朝食にぴったり⇒エネルギー補給  
消化が良く胃腸に負担がかからない

葉酸  
マグネシウム  
ビタミンB1  
ビタミンB6



トリプトファン  
カリウム  
食物繊維  
糖質

保健委員が各クラスでプレゼンテーションを行いました。前期の保健委員のスローガンは、「一致団結 早寝早起き1バナナ」です。スローガンに関連させ朝食の重要性、バナナの有効性などを分かりやすく伝えました。(制作担当：3年生保健委員)