

# きゅうしよくだより 7月



令和8年（2026年）7月3日発行

## ◆◆札幌市立山鼻小学校◆◆

いよいよ夏本番です。暑い日が続くとからだの機能も低下し、食欲も衰えがちです。冷たい麺類だけでは、たんぱく質やカルシウム・ビタミン類が不足し、かえって疲れやすくなります。肉や魚、または大豆製品と、夏野菜を組み合わせましょう。食事をしっかりとることが、水分補給にもなります。

### 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!

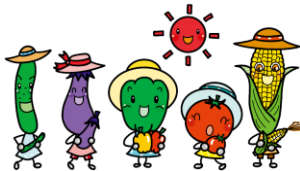
・食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるようにしましょう。



#### 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、胃や腸の働きを悪くしてしまふことがあります。また、ジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎるとのどが渇いたり、食欲をなくしたりします。普段の水分補給は、水か麦茶をこまめにとるようにしましょう。牛乳もおすすめてです。

#### ③旬の夏野菜をたくさん食べよう!



1日3食のバランスの良い食事が、「夏ばて」を防ぎます。成長期の子どもたちには、食事が「からだづくり」につながっています。

・みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。夏野菜には、ビタミンAや、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。



#### <給食人気メニューを作ってみませんか>

#### 小松菜とベーコンのサラダ (小鉢4つつ分)

##### <材料>

小松菜	120g (4株)	
もやし	60g (1/3袋)	
ベーコン	30g (2枚)	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	小さじ1
	サラダ油	小さじ1/2
	砂糖	少々
白いりごま	少々	

##### 《作り方》

- ① ベーコンはせん切りにし、から炒りする。油をきって冷ます。
- ② 小松菜はゆでてから水で冷まし、一口大に切る。
- ③ もやしはゆでて水で冷ます。
- ④ Aの調味料をよく混ぜドレッシングを作る。
- ⑤ 水気をきった野菜と①・白いりごま・ドレッシングをよく混ぜる。