

給食・食育だより



令和7年6月30日
江東区立大島中学校

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

待ちに待った夏休みでもう少しです。だんだん暑さが厳しくなってきた、今頃から夏休み中に実践して欲しい食生活で、特に気を付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。



熱中症予防

◆冷房の効いた室内では、
のどの渇きを感じにくい
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。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシ
ウムが不足しやすくな
ります。食事やおやつ
に意識して取り入れま
しょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高ま
ります。



給食のレシピ

～ごま風味春雨サラダ～

【食材】4人分

- ・人参…20g
- ・きゅうり…40g
- ・もやし…160g
- ・ロースハム…20g
- ・はるさめ(乾燥)…12g
- ・サラダ油…4.8g
- ・ごま油…4g
- ・酢…7.6g
- ・こいくちしょうゆ…10g
- ・砂糖…1.6g
- ・白ごま…16g

ドレッシング

【作り方】

- ①人参は「千切り」、きゅうりは「斜め半月」、ロースハムは「短冊切り」、もやしはよく洗っておく。
- ②人参は水から茹でる。もやし・きゅうりも茹でておく。
- ③春雨は、袋の表記どおりに茹でて水気を切っておく。
- ④ボウルに水気を絞った野菜と春雨、ハム、ごまを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ドレッシング用の調味料を混ぜ合わせて、④に加えて和える。

※ごまが、野菜の水分を吸ってくれるので仕上がりがよくなります
※春雨は長ければ、食べやすい長さに切って下さい
※ドレッシング用の調味料は、一度加熱しておく、酢の酸味がやわらかくなるので、食べやすくなります

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、
栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、
環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

夏の暑さ・熱中症予防にも効果的な夏野菜を食べよう!!

7・8月の給食には、とうもろこしやトマト、なす、ピーマン、オクラ、冬瓜、かぼちゃ、きゅうり等の夏野菜がたくさん登場します。夏風邪を引いてしまわないように、野菜でしっかりとビタミン・ミネラル補給をしましょう。