

7月 きゅうしょくだより

令和7年6月30日
目黒区立不動小学校
校長 日下 勝豊
栄養士

今年の梅雨明けはあっという間に過ぎてしまい、早くも本格的な夏になりましたね。この時期は体が暑さに慣れていないので、こまめな水分補給に食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

水分補給にオススメの飲み物

普段の水分補給には、**糖分を含まない「水」**や「**麦茶**」がおすすめです。喉が渇く前にこまめに飲みます。

子供は大人と比べて体も小さく、汗や尿として出ていく水分の割合も多いので、脱水症状を起こしやすいです。定期的な水分補給を心がけましょう。



©少年写真新聞社2025

知っておこう！水分補給には向かない飲み物

★ジュースや清涼飲料（特に糖分が多い飲料、カフェインを含むお茶、コーヒー等）

糖分が多い飲料は適切にとらないと、かえって体の不調につながってしまいます。

またカフェインには利尿作用があるので、カフェインを含む飲み物は、水分補給を目的とする場合は向いていないとも言えます。



©少年写真新聞社2025

※ 水分補給はあくまで体に必要な水分を取り込んで、元気に保つための行動です。それを第一に考えるとジュースや清涼飲料は向いていない、という話ですから、過度に心配しなくても大丈夫です。

ただ、糖分や塩分を多く含む飲み物を普段の水分補給としてこまめに飲んでしまうと、夏バテの一因や、虫歯や肥満、高血圧症、糖尿病、等をはじめとした生活習慣病につながる恐れがあるので、そこは気を付けてほしいと思います。

●6月の給食より



6月10日の給食
5年生が山梨県の八ヶ岳へ行くことにちなんだ「山梨県給食」です。山梨県の郷土料理ほうとうと、**せいだのたまじ**（じゃがいもをみそ味で煮こrogがした料理）です。実はせいだのたまじはこの献立の時だけ出す特別な給食です。あまじよっぱい味噌味が好評でした。



6月11日の給食
入梅にちなんだ**いわし**の給食です。いわしに片栗粉をまぶし、甘辛いかば焼きダレをかけた。よく揚げてあり、小骨も食べられるのですが、魚の骨＝食べられない、と思ってしまったのか、ちょっと敬遠されてしまったようです。先にお知らせしておけば良かった…。

7月の給食紹介

<p>4日 2年生が皮むきをした『とうもろこし』</p> 	<p>2年生が給食で食べるとうもろこしの皮むきをしてくれます！当日は、千葉県香取郡多古町の農家の方と Zoom でつながり、とうもろこしができるまでの説明と畑の様子を教えていただきます。ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。</p>
<p>7日 『七夕給食』</p> 	<p>七夕は、離れ離れになった織女（織姫）と牽牛（彦星）が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。</p>
<p>9日 『世界の料理』</p> 	<p>今月は「タイ王国」のガパオライスとフォー入り五目スープです。タイ王国の料理は、香辛料やハーブを使った辛さ、甘さ、酸っぱさがはっきりした味付けが特徴です。ガパオライスには、貴重な東京都産の生バジルを使う予定です。</p>
<p>11日 『沖縄県給食』</p> 	<p>暑い時期には暑い地域の郷土料理にならって、夏バテを防ぎたいですね。沖縄県の郷土料理、沖縄そばとゴーヤーチャンプルー、沖縄県産の黒糖を使った黒糖ゼリーです。</p>

★★お知らせ★★

「給食レシピをもっと知りたいです！」の声にお応えして、夏休み中、不動小学校ホームページ給食コンテンツに少しですがレシピを載せることにしました。週に1回程度更新の予定です。児童に人気の献立、お家で作りやすい献立を紹介したいと思います。よろしくお祈りします。

