

7月8月 食育だより

令和8年7月27日
目黒区立上目黒小学校
校長・栄養士

7・8月の目標 夏の生活と健康について考えよう

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。夏休みに入って1週間が経ちました。給食室は、清掃・機器点検を行い9月にみなさんを迎える準備で大忙しです。みなさんが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、食生活で特に意識したいところをまとめました。

夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆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。



- ◆好き嫌いせず、いろんな種類の食材を食べましょう。



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。



- ◆普段の水分補給は、水や麦茶などにしましょう。

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

- ◆おやつは時間を決めて、お皿に取り分けて食べましょう。



- ◆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。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が上がります。



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

給食がない夏休み、おうちでの食事の回数も多くなります。そこで下の絵は、食事のお手伝いについて、すぐにできそうなレベル1から、料理に挑戦することができるレベル3までまとめました。

レベル1 毎日できるかんたんなお手伝い。気づいたら動こう!



テーブルをきれいにする

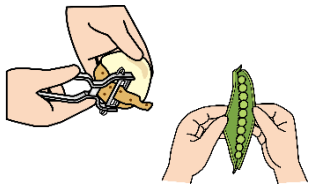


おはしや料理をならべる



食器洗いなどの後片づけ

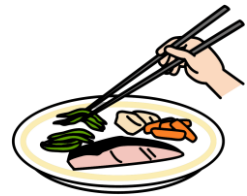
レベル2 何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ!



野菜の皮むき、さやむきなどの下ごしらえ



ごはんをよそう



料理を盛りつける

レベル3 料理作りのお手伝いをすると、できることが増えて楽しいよ!



米を洗い、ごはんをたく



米を洗い、ごはんをたく



米を洗い、ごはんをたく

～おすすめ給食レシピ～

のりあえの作り方

〈材料〉(約4人分)

- ・もやし 200g(1袋)
- ・小松菜 100g(1/2袋)
- ・にんじん 60g

- ・しょうゆ 大さじ1弱
- ・砂糖 小さじ1弱
- ・刻みのり 3g

〈作り方〉

- ① 小松菜は2cm長さに切り、にんじんは千切りにする。
- ② 野菜をゆでて冷まし、水気をしっかりとしぼる。
- ③ しょうゆと砂糖を合わせ、野菜と刻みのりを加えて和える。



給食で人気のメニューです。
ぜひ、ご家庭でもお試しください。