



令和8年6月30日
さいたま市立辻小学校
給食室

気温が^{きおん たか ひ}高い日が増えてきましたね。^{あつ なつ}暑い夏に^{たいちよう}体調をくずさず^{げんき}元気に^す過ごすためには、^{まいにち}毎日の^{しょくじ}食事が大切です。^{すいぶんほきゅう}こまめに水分補給をして、^{えいよう}栄養バランスよく^た食べましょう。

すいぶんほきゅう まえ 水分補給はのどがかわく前に！

わたしたちの^{からだ}体は、^{おとな}大人で^{たいじゅう}体重の約60%を^{すいぶん}水分が占めていますが、^{いじょう}2%以上を^{だっすい}脱水すると、^{たいおん}体温を^{ちょうせつ}調節する^{きのう}機能や^{うんどうきのう}運動機能が^{ひく}低くなります。

夏は^{なつ}気づか^きないうちに^{あせ}汗をかいているので、^{のど}のどがかわく^{まえ}前に^{すいぶんほきゅう}こまめな水分補給を^{こころ}心がけることが^{たいせつ}大切です。
また、^{しょくじ}食事からも^{すいぶん}水分は^{ほきゅう}補給されるので、^{さんしょく}三食きちんと^{とる}とるように^{しまし}しましょう！



とりすぎ注意！ 甘い飲み物

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、^{とうぶん}糖分のとりすぎや^はむし菌の^{げんいん}原因になってしまいます。^{ふだん}ふだんの^{すい}水分補給は^{みず}水や^{むぎちや}麦茶に^{しまし}しましょう。

飲み物の砂糖の量はどのくらい？

オレンジジュース 500mL スティックシュガー 約18本分(約53g)	スポーツドリンク 500mL スティックシュガー 約10本分(約31g)
乳酸菌飲料 500mL スティックシュガー 約18本分(約55g)	コーラ 500mL スティックシュガー 約19本分(約56g)

※スティックシュガーは1本3gです。

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたいくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし菌や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。



糖質制限に注意 毎食主食をとりましょう

ごはん、パン、めんなどの主食を抜く食事を、糖質制限食といいますが、ダイエットの方法として話題ですが、糖質の少ない食事は、死亡リスクが高いという研究結果もあります。また、成長期はエネルギー量の必要量が増えます。その時期に無理なダイエットをすると、将来の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。毎食必ず主食をとりましょう。



旬の野菜を食べよう！

7月の給食には、夏野菜がたくさん登場します！夏野菜には、水分やミネラルが入っている食材が多く、身体にこもった熱を冷やしてくれます。夏野菜を探しながらたくさん食べてくださいね！



給食メニューを作ってみよう

『フレッシュトマトシチュー』

【材料】	4人前
鶏肉 (小間)	70g
ベーコン	25g
たまねぎ	140g (1玉)
にんじん	40g (約1/3本)
トマト	150g (1個)
にんにく	1g
油	4g (小さじ1)
豆乳	70g
シチューのルー	40g (2かけ)
トマトケチャップ	32g
ウスターソース	4g (小さじ約1)
★ 赤ワイン	4g (小さじ約1)
食塩	0.9g (小さじ1/6)
こしょう	少々
チキンガラスープの素	3g (小さじ約1)
水	180g

たくさんのリクエストをいただき
たメニューです。おうちの人と
いっしょに作ってみよう！



- ① たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、トマトは湯むきをして角切り、にんにくはみじん切り(チューブでもOK!)にする。豆乳は、電子レンジで軽く温めておく。
- ② 油を熱し、鶏肉、ベーコンを炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんを入れて柔らかくなってきたら、トマトを加える。
- ④ 水、チキンガラスープの素を加え煮る。
- ⑤ ★の調味料を加える。
- ⑥ ルウ、豆乳を加え、塩こしょうで味を整えて完成！