

7月 食育だより

令和7年度 第4号
川口市立新郷小学校

湿度の高い、暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわかないなど夏ばてぎみの人はいませんか？早寝、早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

楽しい
夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

げんき
元気に
すごそう

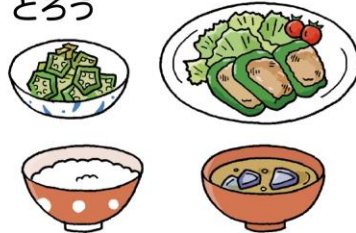
夏を元気に過ごすための **夏ばて対策**

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

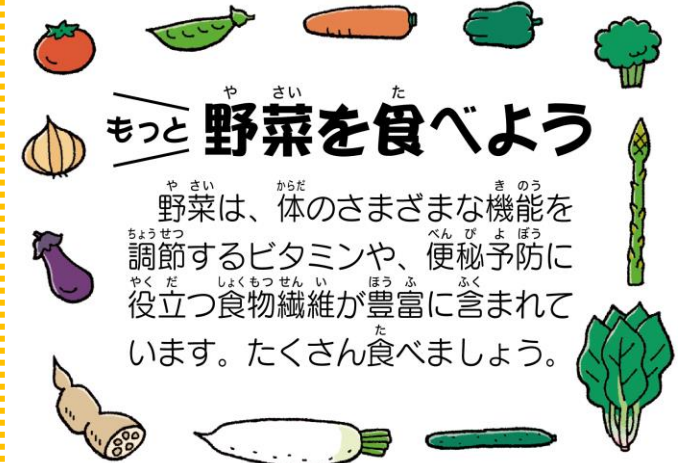
軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

給食のレシピを紹介します

キムチチャーハン

<材料(4人分)>

- | | | | | |
|-------------|--------|-------------|---------|-------|
| ・ごはん | …茶碗4杯分 | ・酒 | …小さじ1 | A |
| ・とりもも肉(一口大) | …80g | ・しょうゆ | …小さじ1/2 | |
| ・にんじん(せん切り) | …40g | ・しお、コンソメのもと | …少々 | いりたまご |
| ・ピーマン(せん切り) | …20g | ・たまご | …2個 | |
| ・キムチ | …60g | ・油 | …小さじ2 | |
| ・油 | …小さじ1 | | | |

<作り方>

- ①いりたまごを作っておく。
- ②フライパンに油を入れ、とり肉を炒める。
- ③にんじん・ピーマンを加え、火が通ったらキムチ・調味料(A)を加える。
- ④ごはん・いりたまごを加え、混ぜ合わせる。



<コメント>ご家庭でも給食が味わえるよう、給食のレシピを家庭用にアレンジして紹介しています。辛い味が苦手な場合はキムチの量を調整してください。

1学期の給食は7月16日(水)までです。
2学期の給食は9月3日(水)から開始予定です。

