

7月給食だより



令和8年6月30日
品川区立鈴ヶ森小学校
校長 吉野 早織

暑い日が続いています。学校では「夏休み」という言葉をよく耳にするようになってきました。本校ではまもなく、1学期最後のビックイベントである学習発表会が行われます。発表会に向けて各学年、準備が忙しくなっていますが、体調を崩すことなく過ごせるよう、食事からしっかり栄養をとりましょう。

さて、給食についてですが、夏休み前の提供回数は残すところあと12回です。夏休み中はしばらく給食を食べることができないので、どのメニューもぜひよく味わって食べてみてください。

また、夏休み中の食生活も給食を参考にいろいろな食材を食べましょう。

7月の特別な献立

9日 世界の料理～インド～ ナン・キーマカレー・ポテトのサブジ

ナン	インドで昔から食べられている平焼きのパン。ただし、日常的に家庭で食べられているというよりは、外食で食べられる特別なパンだそうです。
キーマカレー	インドで生まれたひき肉を使ったスパイシーなカレーです。使用するお肉は鶏やヤギ、ヒツジが主流です。給食では鶏を使って作ります。
サブジ	インドで食べられる炒め（蒸し）煮のことで、材料の水分を生かした調理法で、水っぽくないのが特徴です。味付けには様々なスパイスを使います。

14日 沖縄県の料理 タコライス・もずくのかきたまスープ・パインアップル

今月は沖縄県で親しまれている「タコライス」、沖縄県の特産品である「もずく」を使ったスープと沖縄県で生産が盛んな「パインアップル」を提供します。タコライスは、タコスの具材をごはんの上にのせた料理で、発祥は1980年代と比較的新しいですが、沖縄県ではとても親しまれています。

学習発表会 7月4日（土）

一年生が挑戦したとうもろこしの皮むき、二年生が挑戦したグリーンピースのさやむきの感想文を掲示します。本校の食育活動を保護者・地域の皆様にご覧いただくための展示です。頑張っており組んだ子どもたちの感想をぜひご覧ください。



夏の水分補給



暑さが本格的になってきました。熱中症予防のために水分補給をしっかりとしましょう。登校時だけでなく、放課後や夏休みに出かける際も飲み物を持参するように心がけましょう。

【水分補給の時に気を付けること】

①甘い飲み物の飲みすぎに注意しましょう。

皆さんは普段どんな飲み物を飲むことが多いでしょうか。水、お茶、ジュース、炭酸飲料、スポーツドリンクなど、飲み物には色々な種類がありますが、特に甘い飲み物には砂糖がたくさん含まれている商品も多いので、注意が必要です。砂糖が多く含まれる飲み物は飲みすぎると知らず知らずのうちにエネルギーをとりすぎてしまい、肥満の原因になります。また、砂糖を含む飲み物を飲み続けると虫歯のリスクが高まるとも言われています。

②のどがかわいたと感じる前に飲みましょう。

のどがかわいたと感じる時には体はすでに脱水し始めていると言われています。熱中症予防のためには、のどがかわく前に、こまめに水分をとっておくことが大切です。

③食事からも水分をとりましょう。

水分補給と言うと、水やお茶、ジュースなどの液体を飲むことをイメージすると思いますが、実は食事も大切な水分補給の一つだと知っていますか。スープや味噌汁などには水分が多く含まれています。また、夏に美味しいスイカやトマト、きゅうりなどは水分を多く含む食べ物です。夏は暑さから食欲が低下しやすいですが、なるべく食事をとりそびれないようにしましょう。

夏休みになるとますます暑さが厳しくなります。

水分補給をしっかりと、夏休みも安全に過ごしましょう。

