

いよいよ夏本番です。連日の暑さですでに夏ばてぎみの人も多いのではないのでしょうか。暑さに負けずに夏を過ごすためにも、まずは規則正しい生活をおくりましょう。早起きをして朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスも整えてくれます。夏休みだからと夜ふかしせずに、生活リズムに気を付けて元気に過ごしてください。

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食をしっかり食べよう！



暑くて食欲がわかないこともあると思います。しかし、食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなります。とくに朝食は食べることで生活リズムもととのいます。毎日しっかり食べるように心がけましょう。

②冷たいものの食べすぎや飲みすぎに注意しよう！



冷たいものをとりすぎると、胃腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。また、ジュースは糖類が多く含まれており、飲みすぎるとよけいに喉が渇いたり、食欲がなくなってしまうたりすることもあります。普段の水分補給は、水や麦茶がおすすめです。少量をこまめにとるようにしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう！



野菜には体の調子を整えるビタミン類や、おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれており、日々を元気に過ごすためには野菜が不可欠です。今の季節は太陽の光をたくさん浴びて育つ夏野菜が旬を迎えています。今しか味わえない夏野菜をぜひたくさん食べてください。

参考：『食育フォーラム2025年7月号』『学校給食』2025年7月号

学校給食レシピ

21日

白身魚のキャロットマヨネーズ焼き

○ 材料4人分（小学3・4年生） ○

- A

- ・白身魚50g
 - ・食塩
 - ・こしょう
 - ・料理酒

4切れ

ひとつまみ

少々

小さじ1強
- B

- ・にんじん
 - ・マヨネーズ
 - (給食ではアレルギー対応のためノンエッグマヨネーズを使用します。)
 - ・食塩
 - ・こしょう

30g

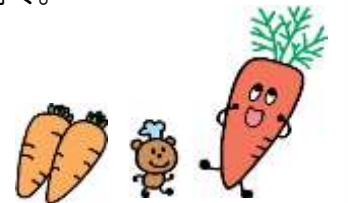
30g

ひとつまみ

少々

● 作り方 ●

- ①白身魚にAの調味料で下味をつける。
- ②Bの材料でキャロットマヨネーズを作る。にんじんはすりおろし、マヨネーズ、食塩、こしょうと合わせる。
- ③①の白身魚に②のキャロットマヨネーズをかけて、オーブンで焦げないように注意して焼く。



にんじんをすりおろし、マヨネーズと一緒にソースにするので、にんじんの特有の香りが隠れ、にんじんが苦手な人でも食べやすい一品です。子どもたちにも人気で、先日バイキング給食で提供した際も何度もおかわりしている生徒もいました。

今回の給食では、ホキという白身魚を使って作る予定です。ご家庭では比較的手に入りやすい生ダラの切り身で作ってみてはいかがでしょうか。また、このメニューは白身魚の代わりに鶏肉を使うこともあり、こちらもおすすめです。

わくわく献立表

献立作成者：鈴木 葵



*牛乳は毎日1本つきます。
*ごはんはレインボーブラン認証はえぬぎです。

20日(水)		21日(木) ★アレルギー対応食提供日	22日(金)
ごはん マーボーなす 海藻サラダ 中華コーンスープ		ライ麦パン 白身魚のキャロットマヨネーズ焼き チーズとポテトのサラダ スウィートのトマトスープ いちごジャム	ごもく五目そば （麦入りごはん） 中華和え 貝たくさんみそ汁
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木) ★アレルギー対応食提供日
ごはん ぶりの照りかけ おひたし もやしと豆腐のみそ汁	ドライカレー （麦入りごはん） まめまめサラダ みかんゼリー（学配）	ごはん 鶏肉のハーベスト焼き きゃべつの のりごま和え みそワタンスープ	かんぴょうの炊き込みごはん 赤魚の西京焼き ごまマヨサラダ かきたま汁
			29日(金)
			ごはん ヤンニョムチキン （2ケ） 野菜とじゃこのナムル 春雨スープ