

きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校長 山本浩司
主任栄養教諭 島崎聡子
令和8年6月30日

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとして体力をつけ、夏本番を元気に迎えましょう。



食の歳時記

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

本校では、「半夏生」、「七夕」、「土用の丑の日」にちなんだ献立を予定しています。季節の行事を給食でも味わえればと思います。

～つくってみませんか～

<スタミナ納豆>

※納豆3～4パック分
(給食では納豆15gを1人分としています。)

(材料)	分量	(目安)
ひきわり納豆	120g	(3～4パック)
ごま油	5g	(小さじ1強)
にんにく	2.5g	(1/2かけ)
しょうが	3g	(1かけ)
鶏ひき肉	120g	
しょうゆ	10g	(小さじ2弱)
酒	10g	(小さじ2)
砂糖	10g	(大さじ1)
万能ねぎ	60g	
タバスコ	少々	
ごま油	少々	

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②ごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れて炒め、香りが出てきたら、鶏ひき肉を入れてさらに炒める。
- ③ひき肉に火が通ったら、酒を加え、納豆、万能ねぎを加えて炒める。
- ④しょうゆ、砂糖、タバスコ、ごま油を加えて味を調える。

※にんにくやしょうが、ごま油の香りやタバスコがアクセントになり、ご飯が進みます。コチュジャンやナンプラーでのアレンジもよいと思います。
※給食は加熱調理を基本とするため納豆も炒めますが、ご家庭では、炒めて味を付けたひき肉を作り置きして、食べるときに、納豆を加えて混ぜ合わせてもよいと思います。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう	水 麦茶 塩分	水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにしましょう。
て きど(適度)に運動しよう	ラジオ体操 水泳 ウォーキング	ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行えるとよいですね。
き そく(規則)正しい生活を心がけよう	夜ふかし 早寝・早起き	夜ふかしせず早寝・早起きを心がけ、朝ご飯を毎日欠かさず食べましょう。
な つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう	魚 野菜 果物	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富です。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう	テレビ スマホ	食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう	冷たい飲み物 アイス	甘くて冷たい物を取り過ぎると、お腹を壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	夜食 おやつ	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す(進)んでお手伝いをしよう	食事の準備	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう	家族 仲間	家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう	ヨーグルト 牛乳 小魚	給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳やカルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

★ ご家族みなさんと「すてきな夏休み」を迎えましょう。★