

いただきます No 4

船橋市立金杉台小学校
給食だより
令和8年度 7月号

もうすぐ夏休みですね！夏は、イベントや行事が多い季節ですが、それと同時に生活リズムが崩れやすい時期でもあります。夏休み中も、3食しっかり食べて、元気に過ごしましょう！

ビタミンチャージで夏を健康に！

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこで特に意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。特にアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物



2年生が枝豆のさやとりをします！

2年生は、7月3日(金)の総合の時間に、枝豆のさやとりを行います。その枝豆は、船橋産の旬の食材を食べて知る日として、実際に給食に提供する予定です。楽しみにしていてくださいね♪



給食レシピ紹介

ツナと生揚げの春巻き

材料(1人分)

春巻きの皮	1枚	(たれ)	
生揚げ	10g	ケチャップ	4.8g
ツナ缶	8g	白ワイン	1g
チーズ	6.5g	いりごま	1.5g
たまねぎ	17g	(揚げ油)	
ピーマン	10g	油	適量
塩	0.2g		
こしょう	0.01g		

作り方

- ① ツナの水気を切る。
- ② 生揚げは茹でて1cm角に切る。
- ③ たまねぎ・ピーマンは薄くスライスする。
- ④ 生揚げ～こしょうまでを混ぜ合わせ、春巻きの皮で包んで揚げる。
- ⑤ ケチャップ・ワインを火に煮立たせ、ごまを混ぜ合わせる。
- ⑥ ④に⑤をかける。



※給食ではチーズをソイチーズに変更して提供しています。