

食育だより



船橋市立小栗原小学校
令和8年度7月号

暑い季節がやってきました。この時期には、熱中症や夏バテが心配です。水分や食事を正しくとり、暑い夏を乗り切りましょう。夏休みも生活を乱さないように心掛け、元気に過ごしてくださいね。



----- 夏を元気にすごすための 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



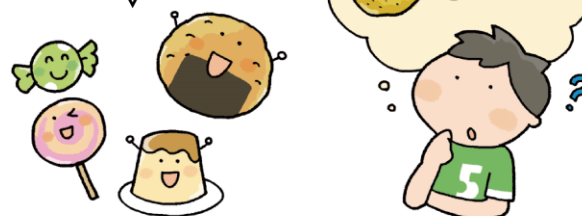
体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

熱中症予防のための水分補給



暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

見直そう！ 間食の とり方



食べる内容を
考えよう

食べる量を
考えよう

時間を決めて
食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

給食レシピ紹介



にんじんの米粉カップケーキ

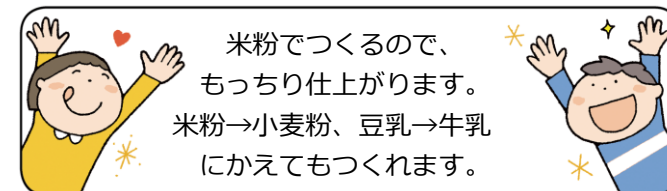
材料

・米粉	160g
・ベーキングパウダー	10g
・シナモン	少々
・グラニュー糖	65g
・塩	少々
・サラダ油	40g
・調整豆乳	150g
・にんじん	150g
・カップ	10個

作り方

- ① 米粉、ベーキングパウダー、シナモンは合わせてふるっておく。
- ② にんじんは皮をむいて輪切りにし、やわらかくなるまでゆでる。ゆでたにんじんと豆乳をミキサーにかける。
- ③ ボールにグラニュー糖、塩、サラダ油を入れて泡だて器でよく混ぜる。②も混ぜる。
- ④ ①を加えて混ぜ合わせ、カップに入れる。
- ⑤ 余熱しておいた170℃のオーブンで20分ほど焼く。竹串をさして、生地がつかなければ完成。

シナモンを入れると
香りよく仕上がります。
お好みでどうぞ。



米粉でつくるので、
もちもち仕上がります。
米粉→小麦粉、豆乳→牛乳
にかえてもつくれます。

食事マナーを 守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんがでまじきー。



みんなが上手にしよう。