



食育だより



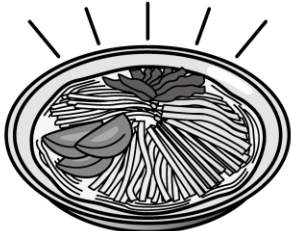
船橋市立大穴北小学校
第4号 2026.7.13

7月の給食は16日（木）で終了になります。ご協力ありがとうございました。もうすぐ夏休み！食欲が落ちてしまいがちな季節ですが、暑い夏を元気に乗り切るためには毎日の食事が重要です。今月号は夏休み中の食生活で注意してほしいことなどを載せました。

厳しい暑さを乗り越える！

年々、夏の暑さが厳しさを増し、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝・早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみると良いです。

★食欲がない時の食事の工夫

少量でもバランスよく食べる  主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具たくさんにする 	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ 	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる 
---	---	--	---

おやつおやつの上手な食べ方をマスターしよう



おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないようにすることがポイントです。

おやつおやつのとり方3か条

- ①時間を決める**

×
ダラダラ食べるのはやめましょう
- ②内容・量を決める**

1日200kcalが目安
- ③食べたら歯みがきをする**

虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには？



カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？



エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



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す。
て	きど（適度）に運動しよう		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くか、室内でできることがおすすめです。
き	そく（規則）正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはん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		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。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		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		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、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		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		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
に	ゅう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		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。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。



以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

夏休みおすすめレシピ♪

夏休みにぜひお子様と一緒につくってみてください！



豚キムチ丼（4人分）

ごはん	4人分
豚バラ肉	180g
A	
酒	大さじ1（15g）
しょうゆ	大さじ1/2（10g）
砂糖	小さじ1弱（3g）
しょうが（おろす）	ひとかけ（5g）
にんにく（みじん）	ひとかけ（2.5g）
白菜キムチ（2.5cm幅）	175g
玉ねぎ（薄切り）	中1/2個（100g）
にんじん（細い短冊切り）	1/3本（40g）
たけのこ水煮（細い短冊切り）	50g
にら（1.5cm）	1/4束（25g）
しょうゆ	大さじ1（18g）
塩	小さじ1/2（2.5g）
油	適量
白ごま	10g

豚肉は疲労回復に
役立つ、ビタミンB1が
豊富な食品！



- ①肉にAの調味料をもみこみ、30分程度下味をつける。
- ②油で①の肉を調味液ごと炒める。
- ③油で、玉ねぎ・にんじん・筍の順によく炒め、キムチ・にら・炒めた肉を入れて調味する。
- ④白ごまを入れ、火を止める。
- ⑤ごはんの上に、具をのせる。

豚バラ肉は脂質が多くうま味もありますが、ちょっとヘルシーにして 肩肉 やもも肉など お好みに合わせた肉でどうぞ♪ 温泉卵をのせるとまたひと味違います。

小松菜とじゃこのチャーハン（4人分）

材料	分量
精白米	2合（300g）
・水	米2合分の水加減
ごま油	小さじ1と1/2（6g）
たまご	2個（120g）
・サラダ油	小さじ1（4g）
ちりめんじゃこ	大さじ4（20g）
こまつな（細かく刻む）	2/3束（100g）
ねぎ（みじん切り）	1/4本（25g）
干し椎茸 （水で戻し、みじん切り）	小1個（3g）
・塩	少量（1g）
・こしょう	少々
・しょうゆ	大さじ1と1/4（8g）
かつお節	適量

残ったごはんを
使っても作れます。



作り方

- ①精白米を炊飯する。
- ②フライパンにサラダ油を引き、炒りたまごを作り、取り出す。
- ③フライパンにごま油を引き、ちりめんじゃこ、ねぎ、干し椎茸、こまつなを順に炒める。
- ④①のごはんを加え、さらに炒める。
- ⑤②の炒りたまごを加え、炒める。
- ⑥調味料を加える。
- ⑦かつお節をふる。

こまつなはよく洗って刻めば、下ゆで無しで使えます。

炒りたまご、ちりめんじゃこ、干し椎茸、かつお節の旨味を生かして、調味料の塩としょうゆを控えめにすると減塩できます。

