

給食だより



令和8年7月号
佐倉市立印南小学校

日差しが強く、気温や湿度が高い季節になりました。この時季は、熱中症や夏バテが心配されます。暑い夏を元気に乗り切るために、こまめな水分補給と栄養バランスの良い食事をして、熱中症や夏バテを予防してください。

さて、もうすぐ楽しい夏休みになります。生活リズムが崩れやすい時こそ、早寝、早起き、朝ごはんを意識することが大切です。特に、朝ごはんを見直してみましょう。

朝ごはんの大切な役割

寝ている間も、脳は働き続けています。



エネルギーを
補給する



体温を上げる



脳や体を
目覚めさせる



排便を促す

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。午前中から集中力を高めて元気に活動するために、毎日欠かさず朝ごはんを食べる必要があります。また、休みの日でも9時くらいまでには朝ご飯を食べ終わるようにしましょう。

朝ごはんは栄養バランスが大切

主食がごはんの場合



主食がパンの場合



主食が違って、主食+主菜+副菜の組み合わせを意識すると、自然と栄養バランスがよくなります。朝ごはんが主食だけにならないよう、おかずを増やしていきましょう。

朝ごはんのおかずと脳の働きの関係

主食（ごはんやパン等）だけの時よりも、おかずを組み合わせで食べた時の方が計算速度が速くなったという研究結果があります。

特に、学校の授業は、午前中が勝負です。朝から十分に脳を働かせるためにも、朝ごはんにおかずをしっかり食べることが大切です。



みんなで「朝ベジ」

「朝ベジ」とは、「朝ごはんにベジタブル（野菜）を食べよう」という取組です。何かと忙しい朝、朝ごはんが大事だとわかっていても、作る時間が十分にとれないこともあると思います。特に、野菜のおかずは作るのが大変、食べてくれないといった悩みもあるかもしれません。そこで、ご家庭でも朝ベジに取り組みやすいようなレシピを紹介します。親子クッキングにもおすすめです。



給食レシピで朝ベジ♪

無限ピーマン

<材料4人分>

ピーマン(せん切り)	5個	
ツナ油漬(油ごと使用)	1缶	
A	中華スープの素	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	塩	ひとつまみ
	白こしょう	少々
かつお節	1袋	
白いりごま	小さじ1/2	
ごま油	大さじ1/2	

* 赤や黄色のパプリカを入れるといろどりがよくなります。

夏野菜のピーマンが無限に食べられるレシピです。



<作り方>

- ①耐熱ボールや深めの皿にピーマン・ツナ・Aの調味料を入れる。
- ②混ぜたら軽くラップをして、レンジで加熱する。(600Wで2分程度)
- ③熱いうちにかつお節、白いりごま、ごま油を混ぜる。

<ピーマンの苦みが苦手な場合>

- ・繊維に沿って縦に切る
- ・砂糖小さじ1/2を入れる
- *他の野菜(なすやにんじん等)でもおいしく作れます。



7月の献立は...



7月2日(木) 枝豆のさやもぎ体験

印南小学校ではおなじみの谷さんをゲストティーチャーにお招きし、4年生がさやもぎ体験をします。使用する枝豆はもちろん谷さんが育てた枝豆です!



7月10日(金) とうもろこし皮むき体験

活動の一環として3年生が八街市産のとうもろこしの皮むきを行います。むいたとうもろこしは当日の給食で提供する予定です。



7月6日(月) 七夕献立

※7日は4、5年生が宿泊学習のため、今年度は1日早く実施します。



五節句のひとつ、七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)が年に一度だけ天の川を渡って会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願い事を書いた短冊などを笹竹に飾り付けしたり、行事食の「そうめん」を食べたりします。給食では、星型のなるとを使った「七夕そうめん汁」、みかんが入った「きらきら餅」を提供する予定です。