



給食だより



2026年7月1日

日に日に暑い日が増えてきました。これからの季節は、暑さで食欲が落ちたり、体調を崩しやすくなったりします。暑い夏を乗り切るために、給食では、旬の夏野菜を取り入れ、子どもたちが食べやすくなる工夫をしています。ご家庭でも生活リズムを整え、夏を元気に過ごしましょう！



💧 熱中症を防ぐ！夏の正しい水分補給 💧

子どもは大人に比べて体内の水分割合が高く、また体温調節機能が未発達なため、気づかいうちに脱水症状を起こしてしまうことがあります。のどが渇く前に、こまめな水分補給を行うことが大切です。

✦ 水分補給のポイント ✦

- ・ タイミング：起床時、遊ぶ前後、入浴前後、寝る前など、時間を決めてこまめに行いましょう。
- ・ おすすめの飲み物：普段の水分補給は「水」または「麦茶」が最適です。ノンカフェインの麦茶はミネラルも補給できます。
- ・ ジュースに注意：スポーツドリンクやジュースの飲みすぎは、糖分の摂りすぎになり、大切な食事が食べられなくなる原因になってしまいます。

🍉 食事からも水分を！ 🍉

実は、私たちは1日の水分の約4割を「食事」から摂取しています。特にきゅうりやトマト、スイカなどの夏野菜は、たっぷりと水分を含んでいます。また、ミネラルも豊富です。

トマト	赤い成分の「リコピン」は、強い紫外線から体を守る働きがあります。
かぼちゃ	ビタミンをたっぷり含み、夏風邪予防にぴったりです。
オクラ	特徴的なネバネバ成分(食物繊維)が、胃腸の粘膜を保護し、お腹の調子を整えます。
ピーマン	豊富なビタミンCを含み、加熱しても壊れにくいのが特徴です。
スイカ	水分が90%以上で、カリウムなどのミネラルも豊富です。



今回は、水分＆ミネラルが補給できる給食メニューをご紹介します！

【ラタトゥイユ】 材料（4人分）

- ・ なす 1本 (80g)
- ・ トマト 1/2個(80g)
- ・ 玉ねぎ 1/3個(80g)
- ・ ズッキーニ 1/8本(25g)
- ・ 赤パプリカ 1/8個(25g)
- ・ ベーコン 20g
- ・ オリーブ油 6g
- ・ 塩 0.8g
- ・ 砂糖 10g



☆ラタトゥイユはパスタソースにしたり、パンに乗せてチーズをかけても美味しく召し上がれます。暑い日には冷やして食べるのもおすすめです。

- ① なすはいちょう切り、トマト・玉ねぎ・ズッキーニ・パプリカ・ベーコンはそれぞれ角切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、ベーコンを炒める。野菜を加えてさらによく炒める。
- ③ 塩、砂糖を入れて野菜が柔らかくなるまで煮て出来上がり！

