



令和7年6月27日
台東区立金竜小学校
校長 伊東 悌 夫
栄養士 小林 久美子

いよいよ夏本番です。夏バテ予防、そして熱中症予防のためにも、1日3食の食事をしっかり食べて、体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。



7月の給食目標

いただきます、ごちそうさまの

あいさつをしましょう

みなさん、心を込めて食事のあいさつができていますか？「いただきます」や「ごちそうさま」は、命ある食べ物をいただくことや、収穫や調理をしてくれた人への感謝の気持ちを表す言葉です。感謝の気持ちを込めてあいさつができるといいですね。

お魚の授業 (6/10,11)

アイ環境研究所の久保田先生を講師にお迎えして、お魚の授業をしていただきました。1年生は50種のお魚、2年生は昆布とわかめを、観察したり触ったりしました。高知県から届いた50種のお魚の中には、給食で食べているシイラやかつおもありました。また、コバン



昆布の長さは
6m!

ザメやウツボ、トビウオなど特徴的な魚もたくさん！北海道から届いた昆布は、磯の香りやぬるぬるした触感など、五感を使って感じることができました。



給食試食会(6/13)

1年生の保護者対象の給食試食会がありました。どのように給食の献立を考え、調理されているかを、お伝えしました。給食の配膳は、子供たちと同じように盛り付けてもらいました。小学生の顔を思い出し懐かしむ声や、お子さんの様子を思い浮かべながら食べる様子がみられ、試食会を楽しんでいただけたようです。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

夏休みを元気に過ごすために！

もうすぐ夏休みが始まります。暑い夏を元気に過ごすためには、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとり入れることが大切です。

また、長期休みは不規則な生活になりがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを崩さないようにしましょう。



夏バテを防ぐ！食事のポイント

- ① 偏った食事をしない …あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。少量でもバランスよく食べましょう。
- ② ビタミンB群、Cを多く …ビタミンB群(豚肉、レバーなど)や、ビタミンC(野菜・果物など)が多い食べ物をとりましょう。
- ③ 冷たいものを食べすぎない …胃に負担がかかるので、冷たいものばかり食べないようにしましょう。



材料 (約4人分)

- ごま油 小さじ1
- にんにく・しょうが 少々 (みじん切り)
- 鶏ひき肉 80g
- 挽きわり納豆 80g
- こねぎ 12g (小口切り)
- 赤みそ 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1/3
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- タバスコ 少々

作ってみよう♪給食レシピ

スタミナ納豆 (7/1の給食より)

作り方

- ① ごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
- ② 鶏ひき肉を加えて炒め、調味料を加える。
- ③ 納豆と小ねぎを加えて、タバスコをふり、完成。

暑くて食欲がないときにも食べやすいです。ごはんと一緒にどうぞ。

