



令和 8 年 6 月 30 日
台東区立金竜小学校

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。

魚の授業(6/16)



アイ環境研究所の久保田先生を講師にお迎えし、1年生に魚の授業をしていただきました。魚についてのお話を聞いた後、50種の魚を、観察したり触ったりしました。



マダイ。高知県から届いた50種の魚の中には、その日の給食で食べるマダイも。また、コバンザメやウツボ、アンコウなど特徴的な魚もたくさんいました。五感を使って魚について学ぶことができました。



ギンカガミ

給食試食会(6/11)



1年生の保護者対象の給食試食会を行いました。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。試食会の中でリクエストをいただいた、「スタミナ納豆」のレシピをご紹介します。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

材料(約4人分)

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

作り方

- ① ごま油を熱し、にんにく・しょうが(みじん切り)を炒める。
- ② 鶏ひき肉を加えて炒め、調味料を加える。
- ③ 納豆とこねぎ(小口切り)を加えて、タバスコをふり、完成。

スタミナ納豆

ごはんと一緒にどうぞ♪



暑いときにはのどが乾いて、飲み物を飲む機会が増えます。みなさんはどのようなことに注意していますか？「おいしいから」「冷たくて口当たりもいいから」とよく考えずにゴクゴク飲んでいると、ちょっと心配になってしまうことがたくさんあります。水分補給はどうしたらよいのか考えてみましょう。

甘い飲み物、こんなところにご用心！

回当たりがよくて
たくさん飲めるけど…



冷たくすると甘さを感じにくくなるので、ジュースの糖分はとて多いのです。飲み過ぎは太り過ぎの原因になります。

大事な食事が
食べられなくなる！



ジュースの糖分はすぐに体に吸収されてしまいます。おなかが空かずに大事な食事をしっかりとれなくなりやすく、栄養に偏りが生じます。

夏ばての原因にも
なってしまう！



こうして体の血液中の糖分が急に上下することをくり返していると、疲れやすくなり、夏ばてや不調の原因にもなります。

かんがえよう！飲み物、飲み方

スポーツドリンクは
上手に活用！



もともと激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけないように心がけましょう。

カフェイン注意！
エナジードリンク



カフェインが多く、その働きでちょっと元気になったような気がするだけのこと。飲みすぎはかえって不眠や疲労感、体の不調などを引き起こします。糖分も多く、決して好ましいの飲み物とはいえません。

飲み方や飲むものも
よく考えながら



ペットボトルから直接飲むと、ジュースでは糖分のとりすぎに。コップで量を決めてから飲みましょう。普段は麦茶や水がベスト。レモンで香りをつけるのもいいですね。牛乳は食事全体の栄養のバランスを整えます。