

きゅうしょくだより

いただきます

令和8年(2026年)
7月号 第2向陽小学校

なつやす しょくじ 夏休みの食事について



7月の後半からは、夏休みがはじまります。休み中は給食がありませんので、好きなものばかりの食事にならないように、気をつけましょう。毎日の食事が、これからの自分のからだをつくれます！

あつ かた ▶暑さにまけないすごし方のポイント！

あさ た 朝ごはんを食べよう



朝ごはんは1日の活動をはじめるスイッチになります。かかさず食べましょう。

はや はや 早ね早おきをしよう



生活リズムを整えることで体内時計が正しく働き、1日を元気にすごすことができます。

つめ た き 冷たいものの食べすぎに気をつけよう



冷たいものばかりをとっていると、胃や腸が弱くなって、夏バテしやすくなってしまいます。

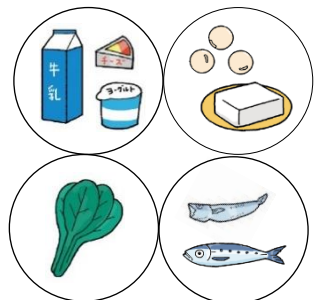
えいよう しょくじ 栄養バランスのよい食事をとろう



暑さにまけない体をつくるため、つかれた体を回復するために栄養バランスよく食べましょう。

ぶそく ちゅうい ▶カルシウム不足に注意！

給食がない日は、カルシウムが不足しやすくなります。歯や骨の成長のためにもカルシウムが多くふくまれている食材を食べるようにしましょう。



かんしよく
▶ **間食（おやつ）のポイント！**

あさ ひる ゆう しよくじ た ぶん ふそく えいようそ
朝・昼・夕の食事で足りない分のエネルギーや、不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）をふくむ食品をとりいれるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分の取り過ぎに気をつけましょう。また、3食の食事を食べられないことがないように、適量を心がけて、だらだら食わずに時間を決めて食べましょう。



ないよう りよう じかん
内容・量・時間を考えよう！

しよく
給食レシピー



ドライカレー

ざいりよう にんぶん
○材料（4人分）

ぎゅう 牛ミンチ 120g	カレー粉 3g
ひよこ豆 40g	塩 2g
たま 玉ねぎ 160g	ウスターソース 8g
にんじん 40g	ケチャップ 25g
ピーマン 40g	※調味料について、大量調理と家庭料理では味の濃さかわるので、調節してください。
にんにく 1g	
いためあぶら 炒め油	適量



つくかた
○作り方

- ①ひよこ豆はゆでしておく。（水煮可）
- ②たまねぎ、にんじん、ピーマンをあらみじんぎり、にんにくをみじんぎりにする。
- ③フライパンに油をいれて加熱し、にんにくをいため、牛ミンチ、玉ねぎ、にんじんをいためる。
- ④調味料とひよこ豆をいれる。
- ⑤ピーマンを加えていためて完成！

きゅうしよく はじ
ランチルーム給食が始まっています！

いつもの教室とはちがい、みんなで大きな机を囲んで食べています。火曜日はトースターでパンを焼いて食べることも。顔を合わせて食べることで、いつも以上に楽しい給食時間を過ごしています！
食べるときの姿勢やマナー、給食は何のためにあるのかなども学びながら食べています。

①「自分に必要な食事」を学ぶ

○自分の身体に必要な栄養素と、必要な量を計算して給食をつくります。



②「食べ物について」学ぶ
○自分の身体を知る



③食べ方やマナーを学ぶ
○食卓はもって食べよう！



こぼさず、しせいよく食べられる！