



令和7年7月 流山市立東小学校

暑くなる日が増えてきました。夏ばてしている人はいませんか？
夏ばての防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。
好ききらいなく食べて、夜はしっかり休み、暑い夏を元気に過ごしましょう。

①1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がなくなることもありますが、食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。

とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

②冷たいものの食べ過ぎや 飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとりすぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。また、ジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲みすぎると余計にのどがかわいたり、食欲をなくしたりすることもあります。

普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる役割もあります!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高めるビタミンAや、暑さのストレスに体が負けないようにするビタミンCを豊富にふくむものが多く、水分もたっぷりです。

☆7月7日は七夕

7月7日は、五節句の1つ「七夕」です。宮中での神事で「そうめん」を七夕に供えたという記録もあり、1982年に全国乾麺協同組合連合会では、7月7日を「そうめんの日」としました。もともと七夕には「素餅(さくべい)」という縄のように編んだ小麦粉のお菓子をお供えて無病息災を願っていましたが、それが後に「そうめん」になったといわれています。また「天の川に見立てた」とか、糸に見立てて「機織(裁縫)」が上手になりますようにとか、織姫と彦星の伝説にあやかって「よい出会いがありますように」とか、七夕独特の願いごとが、そうめんに込められているという人もいます。給食では、7/7(月)にそうめん汁をだします。



☆夏野菜クイズ☆

8つの花は、それぞれ何の野菜の花でしょう？答えは給食室の前に掲示します。



1

ヒント

元気が出てきそうな
真っ赤な実をつけるよ。



2

ヒント

みそをつけ、そのまま生で
食べてもおいしい野菜だよ。



3

ヒント

冬によく食べられるけど、
実がなるのは夏なんだよ。



4

ヒント

英語では「レディフィンガー」
(レディの指)ともよばれるよ。



5

ヒント

緑色のものを食べるけど、
熟すとじつは真っ赤になるよ。



6

ヒント

葉や実ではなく、土の中で
大きくなった根を食べるよ。



7

ヒント

これは雌花。ひげの本数と
中の実の数は同じだよ。



8

ヒント

花と同じ紫色をした
実がなるよ。

☆7/10(木)の給食レシピ紹介～パイナップルマフィン～

【材料】一人分

ホットケーキミックス・・・ 30g
牛乳・・・・・・・・・・・・ 10g
ヨーグルト・・・・・・・・ 10g
生クリーム・・・・・・・・ 10g
グラニュー糖・・・・・・・・ 10g
パイナップル缶詰・・・・・ 15g
砂糖・・・・・・・・・・・・ 5g
バター・・・・・・・・・・・・ 2g
マフィンカップ・・・・・ 1コ

【作り方】

- ① パイナップルは1cm角に切り、砂糖で煮てバターを加える。
- ② ボールに牛乳・ヨーグルト・生クリーム・グラニュー糖を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②にホットケーキミックスを加え、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ④ ③に①を入れて、サッと混ぜ合わせる。
- ⑤ マフィンカップに④を入れて、170℃で20～25分焼く。