

7月食育だより

夏休み号

港区立六本木中学校

令和7年7月18日

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



～給食で人気のメニューを作ってみよう～

【コーンサラダ】

<材料（1人分）>

小松菜 1/2束
キャベツ 1/4枚
きゅうり 1/10本
ホールコーン 大さじ1杯

※ドレッシングは4人分で記載しています。

玉ねぎ（すりおろす） 大さじ1/2杯
サラダ油 小さじ2杯
りんご酢 大さじ1/2杯
上白糖 小さじ1/2
塩 少々
黒こしょう 少々

【彩りサラダ】

<材料（1人分）>

きゅうり 1/10本
ミニトマト 2個
ホールコーン小さじ2杯
キャベツ 1/2枚

サラダ油 大さじ1杯
りんご酢 小さじ2杯
米酢 小さじ1杯
塩 小さじ1/2
黒こしょう 少々
玉ねぎ（すりおろす） 大さじ1
バジル（粉） 少々

①野菜はお好みの大きさに切る。給食では、それぞれの野菜を茹でています。

（ホールコーンは冷凍の場合はボイル）

②玉ねぎは辛みが気になる場合、水にさらす。

③（ドレッシング）玉ねぎと他の調味料を合わせる。加熱することで酸味と辛みが和らぎます。

※給食では加熱しています。

④野菜とドレッシングを合わせる。

チーズを入れることでカルシウム
を補うことができます。

【ヤンニョムフィッシュ】

<材料（1人分）>

漬
け
汁
お好みの白身魚 1切（60g）
酒 小さじ1
ガラムマサラ 少々
しょうがのすりおろし汁 小さじ1/5
・衣（米粉と片栗粉1：2量）
・揚げ油 適量

※たれは2人分で記載しています。

た
れ
オリーブ油 小さじ1
トマトケチャップ 小さじ1杯と1/2杯
コチュジャン 小さじ1（辛みを調整してください）

魚の漬け汁は、汁をきり、衣を漬けて揚げる。

揚げた魚にたれを絡めて完成！肉でもできます。

たれは加熱した方が味がまろやかになります。

【夏野菜のスープ】

<材料（1人分）>

水 135 c c
鶏ガラ 適量
薄いベーコン 1/2枚
なす 1/4本
玉ねぎ 1/8個
人参 3 c m

白ワイン 小さじ1/2
ベイリーフ（粉） 少々
塩 少々
黒こしょう 少々

お好みの大きさに切っただしで煮て、
味を調える。給食では、鶏ガラから
だしをとっています。

市販のガラを使用する場合、
調味料を調整してください。