

「ぱくぱくだより」

令和7年7月号



いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気にすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

今月の給食目標

暑くても、もりもり食べよう

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!

② 冷たいものの食べ過ぎや、飲み過ぎに注意しよう!



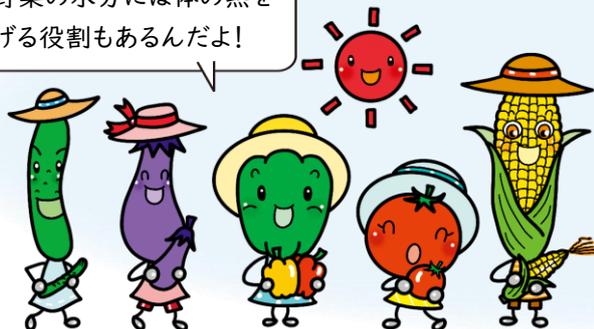
暑くて食欲がわかないこともあります。しかし、食事は1日のエネルギーのもとになります。食事の回数が減ると、栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。特に朝食は、毎日しっかり食べるよう心がけましょう。



冷たいものをとり過ぎると、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、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、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!

野菜の水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!



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」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

～ 朝ごはんを充実させる3ステップ ～

「時間がない人
食欲のない人」

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい!

ステップ1

20～30分早く起きて、
何か食べましょう!



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、
温かい汁物やスープから始めてみま
しょう。

「少し余裕のある人
食欲が出てきた人」

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい!

ステップ2

2種類以上を組み合わせ、
食べてみましょう!



「おにぎりのみそ汁」「トーストと野菜
スープ」「バナナとヨーグルト」など。

「時間がある人
食欲のある人」

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい!

ステップ3

栄養バランスも
整えましょう!



主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそ
ろえましょう。乳製品や果物があると、
より充実します。

☆ 簡単 朝ごはんレシピ ☆

《えだまめのカレートースト》

【材料】 (4人分)

食パン……………4枚	ミニトマト……………8個
レタス……………1/4個	コーン……………小さじ4
ハム……………4枚	マヨネーズ……………大さじ2
チーズ……………4枚	カレー粉……………少々
えだまめ……………大さじ3	

【作り方】

- ① 食パンに、食べやすい大きさにちぎったレタス、ハム、チーズ、えだまめ、半分に切ったミニトマト、コーンの順にのせ、上からマヨネーズをかけて、カレー粉をふる。
- ② トースターで3～5分ほど焼いたら、できあがり。

《たまごと塩こんぶのおにぎり》

【材料】 (4人分)

温かいごはん……………茶碗4杯分
たまご……………4個
マヨネーズ……………小さじ4
塩こんぶ……………小さじ4
青ねぎ……………小さじ4

【作り方】

- ① 耐熱ボールにたまごを割り入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ② ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する。(2人分の目安)
- ③ たまごをくずすように混ぜたら、温かいごはん、塩こんぶ、小口切りの青ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ラップにつつんでにぎればできあがり。