

「ぱくぱくだより」

令和8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！



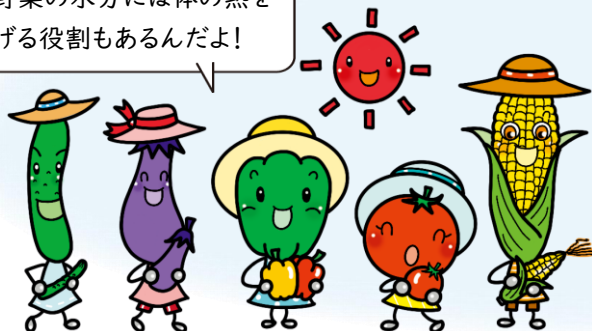
暑くて食欲がわかないこともあります。しかし、食事は1日のエネルギーのもとになります。食事の回数が減ると、栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。特に朝食は、毎日しっかり食べるよう心がけましょう。



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！



「おにぎりとみそ汁」「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。乳製品や果物もあると、
より充実します。

☆ 簡単 朝ごはんレシピ ☆

《レンジでピラフ》

【材料】（2人分）

ごはん……茶碗2杯 バター……………20g
しょうゆ……小さじ2 ちりめんじゃこ…大さじ4
青ねぎ……………2本
しめじ……………1/3房
ハム……………4枚

火を使わず電子レンジで、あっという間にできます。
小魚入りのおいしい簡単ピラフです。

【作り方】

- ① 青ねぎとハムを細かくきざむ。
- ② クッキングシートにごはんをひろげ、具とバターをのせ、しょうゆをふりかける。
- ③ キャンディー包みにして、耐熱皿にのせ、電子レンジで3～4分ほど温める。

《トマトとツナのマリネサラダ》

【材料】（2人分）

トマト……………1個
ツナ……………1缶
たまねぎ(みじん切り)……20g
オリーブ油……………小さじ1
塩、こしょう……………各少々
オレガノ(パウダー)………少々
バジル(パウダー)………少々

とても簡単にできる時短レシピです。カリッと焼いた
パンや、ゆでたパスタにもぴったりです。

【作り方】

- ① みじん切りにしたたまねぎに、ツナを油ごと入れ、オレガノ、バジル、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ② トマトを皮ごと1～2cm角切りにする。
- ③ ①と②をオリーブ油で、さっとあえる。