



# 食育だより 7月

令和8年度  
尼崎市立  
小園小学校

気温もだんだん高くなってきました。梅雨が明ければ楽しい夏休みももうすぐです。「食事・運動・休養」のバランスを大切に、生活リズムを整え、暑さに負けず元気に夏をすごしましょう。

## 7月(7/1~7/16)の献立より

7月は蒸し暑く、食欲の落ちやすい時期です。給食では、児童に好評な「とり肉のから揚げ」「タコライス」「スパゲティソテー」などを取り入れ、食べやすくしています。また、5月からは季節のデザートとして「冷凍みかん」を取り入れています。ひんやりと暑いくせつにぴったりです。

### 7/7(火) たなぼたの行事食

ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ いんげんのごまあえ そうめん汁

七夕にちなんで、そうめんを天の川に見立てた「そうめん汁」を取り入れています。給食のそうめんは、兵庫県で作られている「揖保の糸」を使用しています。また、具で使用する「なると(かまぼこ)」の模様も星形で、夏の夜空を想わせる汁物です。

## 7月の給食目標

## 「正しい食べ方をしよう」

気持ちよく食事をするためには、「良い食べ方」が大切です。楽しい食事の時間になるように、基本的な食事の仕方を身につけましょう。

- ・低学年…食前・食後のあいさつをきちんとする。良い姿勢で食べる。
- ・中、高学年…食事のルールとマナーを守り、良い姿勢で食べる習慣をつける。



## 食べよう!夏野菜!!

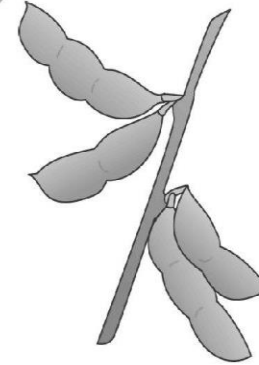
野菜は現在、ハウス栽培などで旬に限らず収穫できるものがありますが、旬のものの方が栄養価が高く、何より美味しく食べられるのが魅力です。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱をクールダウンしてくれます。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。逆に、冬には体を温める成分を多く含む野菜が豊富に出回ります。気候や季節によって私たちの体調は変化しますが、旬のものを旬の時期に食べることで、そのときの体に必要な栄養素を補うことができるのです。



# 旬

## えだまめ 枝豆



日本から伝わった食べ物の中でアメリカでも大人気の食べ物、枝豆は英語で何というのでしょうか?

「EDAMAME」です。枝豆は、大豆の若いさやを枝つきで収穫し、未成熟のまま食べているものです。枝豆は大豆と同じく、たんぱく質、脂質、カルシウムが多く含まれていて、大豆にはないビタミンCも多く含まれています。熱に強く、ゆでても損失が少ないので夏のおやつ、おつまみにぴったりです。ただし、消化がよくないのでよくかんで食べるようにしましょう。

(※枝豆のもつメチオニン、アルコールから肝臓を守ります。)

### <枝豆ご飯>

#### 材料

- 米……………3カップ
- 枝豆……………むいたもの2/3カップ
- 塩……………少々

#### 作り方

- ①米はといだあと、分量の水で30分ほどつけておく。
- ②さやから枝豆を出し①に入れる。塩も入れる。
- ③普通に炊く(出来上がり)。

さっぱりと  
夏の味

## 【給食の献立より】「さけと枝豆のあえ物」

### 材料(4人分)

- さけ 200g→1cmの角切り
- ① 土しょうが 3g→みじん切り
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- 片栗粉 適量
- さとう 大さじ1
- ② うす口しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1
- みず 小さじ2
- むき枝豆 40g
- あぶら油 適量

### 作り方

- ①さけに①で下味をつける。
- ②小鍋に②を入れ、ひと煮立ちさせ、たれをつくる。
- ③下味をつけたさけに片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ④むきえだ豆はゆでて、水気をきる。
- ⑤さけ、むき枝豆とたれを合わせて仕上げる。

おいしいよ!  
つくってみてね!



## 【お知らせ】

今学期の給食は、7/16(木)までです。2学期の給食は、9/2(水)から始まります。

