

令和8年

食育だより7月号

2026年7月
藤沢市新林小学校

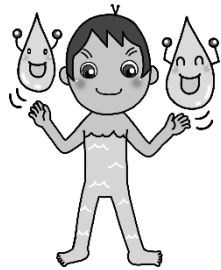
7月になりました。梅雨があげると本格的な夏が始まります。これからくる夏休みを楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、「最近なんだか食欲がわかないな…」という声もちろほ聞こえてきています。ジメジメとした暑さと湿気で、冷たいものや甘いもののがい、あまり食べたくなくなる人もいるかもしれません。でも、体調が悪くないのに、きちんと食べていないとどうなってしまうでしょうか。熱中症になりやすい季節です。こまめな水分補給と、こんなときだからこそそのきちんとした食事を心がけるようにしましょう。

暑い夏、こまめに水分補給を

汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時季とくに心配される熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。

●なぜ必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出るといわれます。



●のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給します。運動前後での体重の変化やおしっこの色などにも気をつけ、体調を管理しましょう。



●どんなものを飲めばいい？

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。ただ冷たすぎると胃腸のはたらきを弱めます。5～15℃くらいが適した温度といわれます。運動などをして大量に汗をかいたときにはスポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。



※練習の前後で体重を量り、表などに記録しましょう。翌日の練習前に、少なくとも減った分の80%は回復しているようにします。回復していなければ「水分補給が足りない」「食事が足りない」「睡眠不足」などの原因を見つけて改善します。また、おしっこの色が運動後にふだんより濃くなっていれば水分が不足している、薄くなっていれば水分が多いということです。

1日3食、食べていますか？

食事を抜くと…



- 体が飢餓状態になるため食事の量が増え、太りやすくなる！
- 食事からの水分が補給されないので水分不足になることもある！夏は特に注意！！

ご家族の中で忙しいから朝ごはんはコーヒーだけ、という方はいませんか？
家族が欠食すると子どもも欠食する傾向になってしまうといわれています。家族みんなであさごはんを食べるようにしましょう！

忙しくて…準備できない！…というときは…



食品一つだけで栄養がとれるもので、「**まずは何か食べる**」習慣づけをしましょう。

たとえば…バナナ、ゼリードリンク、ヨーグルト、とうふ、惣菜パン などはどうでしょう！



いつもカンタンに食べている！という人は、「**体がよろこぶごはん**」に整えてみましょう！！

パン、+ 牛乳(カフェオレ) もしくは ごはん + 納豆
考え方は、主食+何か！

タンパク質やビタミン類がとれる果物などがおすすめです！



子どももつくれる「かんたんおかず」3品を紹介します



レンジ de 卵とじ

卵 1個
水 小さじ 1
みりん 小さじ 1
しお 少々
耐熱ボウル等で卵をほぐす軽く
ラップし 600W30 秒加熱

ひじきのとうふあえ

ひじき煮 1パック 40g 位
豆腐 1パック 小さいもの
まぜるだけで食べられる！
時間があればザルで豆腐の水切りを！

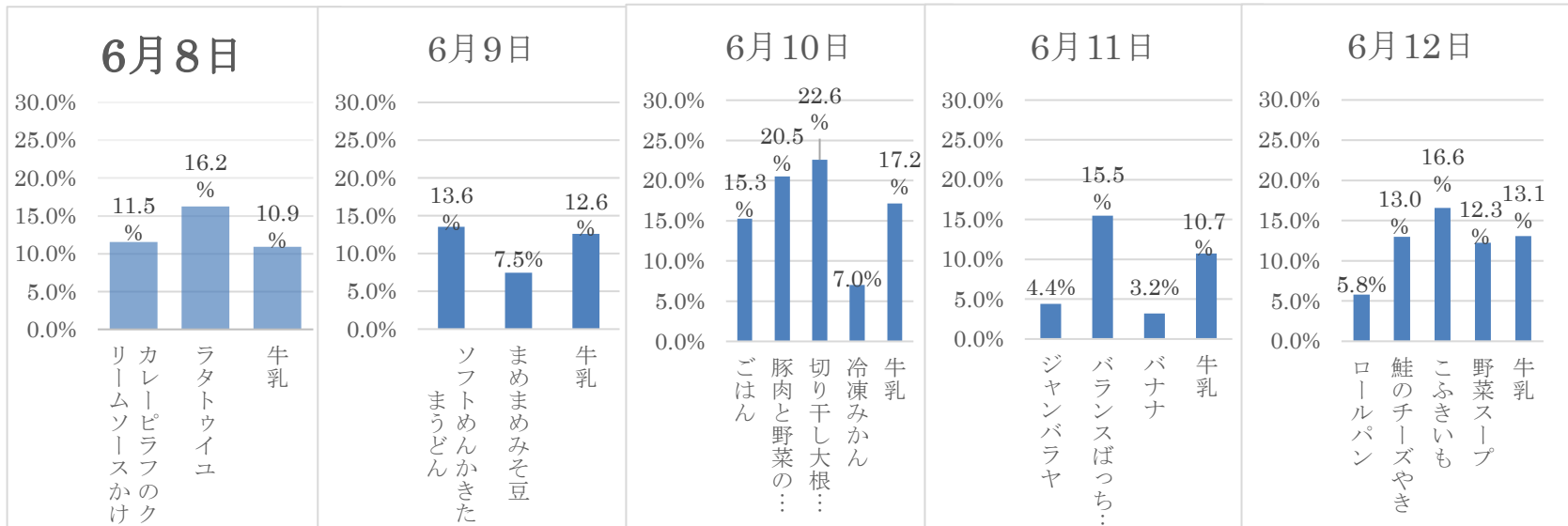


キャベツ目玉

千切りキャベツ ひとつかみ 40g
卵 1個
耐熱ボウル等にキャベツ、卵を割り入れる。黄身をつまようじで 2～3 回つつく。<ラップし 600W 50 秒加熱。>
味付けはお好みで！

※レンジ加熱時間は目安ですので調整してください

6月8日～12日の食べ残し調べの結果をお知らせします！



今年度1回目の“食べ残し調べ”は6月23日～27日の1週間で行いました。私自身、新林小学校では初めての食べ残し調査で、「梅雨時期のジメジメムシムシの暑さの中で、残食は多めになっちゃうかも…」とは思っていたのですが…やはり全体的に残食は多めの印象の結果となりました。

メニューごとの残食の傾向としては、味がスパイシーなもの、どんぶり系、果物類は残りが少ない傾向にあり、目立って残っていたなという印象なのは和食系のメニューでした。食べなれていない食材もあったのか、特に10日の豚肉と野菜の煮物・切り干し大根のごまあえが、ほかの4日間と比べて残りが多めの結果となっています。牛乳はいつもよりかなり残りが少なかったのですが、10日以外は10%を切れなかったのはとても残念でした。牛乳に含まれるカルシウムは、骨や歯のもとになり、心臓の動きにもかわる大切な栄養です。しかも、20歳くらいまでしか体内にためることができない栄養だと言われています。成長期はその「カルシウム」とため込める、貴重な時期です。将来「骨粗しょう症」になりにくい体づくりのためにも、ぜひぜひ1日に1本の給食の牛乳で「カルシウム貯金」をしてほしいと思います。

また、同時に行った「すっからかん賞」。今年度から新林小学校でもスタートしました。1つのメニューを「すっからかん」にしてくれたクラスには「すっからかん賞」の賞状と、そのメニューに多い栄養の「ふじさわバランストリオ」のマグネットを。いつもよりも少しでも頑張れたクラスには「がんばりました賞」の賞状を渡しました。各賞は無理やり食べることが目標ではなく、あくまで「やる気」と「励み」になればとおもって用意しています。実は「すっからかん賞」のバランストリオのマグネットは様々な表情があり、「コンプリートしたい!」とマグネットを励みにいつもよりもさらに頑張ってくれたクラスもあったようです。ちなみに、1週間すべてのメニューを全部すっからかんにしてくれたクラスには「スーパーパーフェクトすっからかん賞」も用意していますので、どこかのクラスで獲得してくれたらうれしいなとおもっています。

“食べ残し調べ”は2学期も11月に行う予定です。1学期よりも成長し、少しずつ食べられる量も多くなっていくと思います。結果をお楽しみに。



試食会アンケートへのお返事

6月の食育だよりでもお伝えした、試食会のアンケートの結果の続きをお伝えします。(○保護者 ◆栄養教諭)

V.その他感想などありましたら、お書きください！(抜粋)

○かたやきそばの麺を揚げていることに驚きました！

○下準備から手間をかけて作っていただいていることに感動しました。

◆藤沢市の小学校給食では、できるだけ手作りでをモットーにしていますので、餃子は手包み。かたやきそばの麺も給食室で揚げています！パリパリでおいしく、大人気です！

○毎日ほとんど手作りをして頂いている事に感動しました。家でも意識を持って食事に取り組みたいと思えました。食事をする時間が遅いのが気になっているので、家でも様子を見てみたいと思います。

◆食事に時間がかかりすぎるという意味で受け取りました。小学校では準備と片付けを含め約45分(実食20分～25分前後)で給食を食べています。もしも食事時間の長さが気になるようでしたら、喫食時間30分を目安にしてみてください。でも、おうちの食事は会話が弾むことも多い時間でもあります。テレビを見ながら食べている…等で無ければ、もうちょっと長くても問題は無いと思います！

○給食当番が31人分を配膳するのはとても難しそうで、よく頑張っているなと思いました。

◆1年生の給食当番さんは、とても上手に頑張って配膳してくれています！4月頃と比べると上達がとても素晴らしく、栄養教諭も日々成長を感じています。

○藤沢市や神奈川県食材をこんなにも多く使用していることに驚きました！(複数)

◆藤沢市では「地産地消」への取り組みを強化しています。地元のおいしくて新鮮な食材を、今後も積極的に使用していきたいと思っています！

○食わず嫌いの息子が学校だと一口だけでも食べてくれるので、とても良い経験になっています。

○一口だけでも食べてみよう!という声かけは家庭でもしているのですが、給食では色々な食材に触れる機会が多いので味覚が広がっていくなと思いました。

○家では食べない食材やメニューがたくさんあり、食育になっています。

◆これぞ!給食の良い点だと思います。いろいろなメニューと出会い、そのなかで食わず嫌いの食材があっても周りのお友達が食べている事で「食べてみよう」の挑戦が生まれます。おうちで一口食べられた報告がありましたら、是非!褒めてあげてください！

○「やや薄かった」と回答しましたが、子供たちの口には丁度良いのでは、と思いました。安心して食べさせられるお味です。いつもありがとうございます。

◆給食の塩分は、だしを濃くする、材料の調理順で味を引き立たせるなどの工夫をして、できるだけ下げるように努力しています。これからもがんばります！

○子供と給食の話題でお話ができそうです。大変おいしく、子供たちがうらやましくなりました。

○ばくばく通信、子供がたのしみにしています。帰ったら話をしてくれます。

◆ご家庭で給食の話題で盛り上がっていただけたらうれしいです!ばくばく通信も、誰かに話せるたべもの豆知識を目指しているので、とてもうれしいです。ありがとうございます！

○レシピを知りたいです(複数)

◆レシピ今後食育だよりや献立表に載せていきたいと思います!リクエストもおまちしています！

○おいしかったです。ありがとうございました！(複数)

◆おいしかったの感想ありがとうございます!おいしかった&すっからかん!が給食室一同の一番の喜びです。いつも給食にご理解&ご協力ありがとうございます。今後とも、よろしくお願いいたします！