

きゅうしょくだより

令和7年7月 No.4
大阪市立豊里南小学校
(発行：東淀川区栄養教職員)

黄、赤、緑の食べものについて知ろう

みなさんは、すききらいせずに食べていますか。食べものは、体の中でのおもな
はたらきによって、3つのグループに分けられます。3つのグループの食べものを
組み合わせることで、栄養バランスのよい食事になります。

黄

おもにエネルギーのもとになる
食べもの

- 体を動かす力のもとになります。
- 体を温めます。



ごはん



パン



めん



いも



油



砂糖

赤

おもに体をつくるもとになる
食べもの

- 筋肉や血、骨や歯をつくりまします。



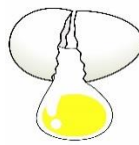
肉



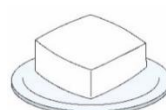
魚



牛乳・乳製品



卵



豆・豆製品



海そう

緑

おもに体の調子を整える
もとになる食べもの

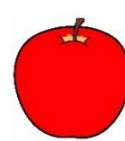
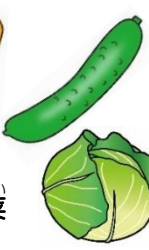
- 病気を防ぎます。
- おなかの調子を整えます。



きのこ



野菜



くだもの

食べるときに、黄・赤・緑の食べものがそろっているのかを確かめてみましょう。

7月の献立より

16日(水) 押麦のチキンパエリア

「パエリア」は、スペインの代表的な料理です。
米に魚介類や肉、野菜などをのせて、オリーブ油、
サフランというスパイスを加えて煮こみます。
今回は、米の代わりに押麦を使用します。押麦には、食物せんい、
ビタミンB群、ビタミンEなどが多くふくまれています。



給食に出る今が旬の野菜

夏に旬をむかえる野菜を夏野菜と呼んでいます。
水分が多く、ビタミンやカリウム、マグネシウムなどを
豊富にふくみ、夏の暑さに負けない体をつくるはたらきがあります。



★オクラ★

7月1日(火) オクラのおかかいため

17日(木) オクラの梅風味



★にがうり★

7月15日(火) ゴーヤチャンプルー



★とうがん★

7月9日(水) ハムととうがんの中華スープ

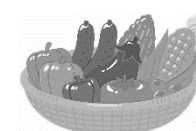
14日(月) とうがんの煮もの



★かぼちゃ★

7月2日(水) かぼちゃのミートグラタン

8日(火) 夏野菜のカレーライス



☆他にもいろいろな夏野菜が給食に出ます。探してみましょう。

食育だより

令和7(2025)年7月 No. 4
大阪市立豊里南小学校
(発行：東淀川区栄養教職員)

保護者のみなさまへ

夏の食生活に気をつけましょう

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。

暑さが続き体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか。

夏の暑さに負けない体をつくるためには、食事から栄養をしっかりとることが大切です。今月は夏の食生活についてお伝えします。



夏の暑さに負けない食生活のポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは、エネルギーや栄養だけでなく、夜に失った水分も補給できるため、熱中症を予防します。

★旬の野菜や果物を食べる

夏野菜は、水分がたっぷり含まれています。汗で失うミネラル(無機質)も豊富に含みます。



★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷え、食欲が落ちやすくなります。また、スポーツ飲料は糖分を多く含むものもあるため、とりすぎに注意しましょう。



★おやつのだらだら食べはしない

朝・昼・夕の食事にまで影響が出ないように、時間と量を調整しましょう。



「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。

7月の献立より

暑い時期におすすめの給食メニュー



7月の給食は、香辛料(カレー粉・ラー油)や香味野菜(にんにく・しょうが)で辛みや独特の香りをつけたり、酢や梅肉などでさっぱりとした味つけにしたりして、食欲がわくように工夫しています。

7月8日(火) 夏野菜のカレーライス、サワーソテー

給食のカレーライスは、今年度より減塩のためにカレールウの素と塩を減らし、カレー粉を加えて作っています。

9日(水) きゅうりのピリ辛あえ

10日(木) 豚肉のしょうが焼き

16日(水) 押麦のチキンパエリア

17日(木) オクラの梅風味



夏休みはカルシウム不足に注意

給食のない夏休みはカルシウムをとる量が、1日200mgから300mg程度不足しがちになるため、積極的にとるようにしましょう。

カルシウムを補うためにおすすめの食べ物

牛乳 200ml (227mg)

チーズ 25g (160mg)

とうふ 150g (140mg)

えだまめ (さやつき) 100g (38mg)

※1食当たりの目安量(カルシウム量)



えだまめは
夏の旬です!

