



令和6年 6月28日
北区立明桜中学校
校長 菊池 修一
明桜中学校・栄養士

7月に入り、もうすぐ夏休みですね。皆さんとてもたのしみにしていることでしょう。そんなの
しい夏休みですが、できれば毎日の生活リズムを崩さずに過ごして欲しいです。

休みに入るとつい夜更かしをして、遅い時間に起き、アイスやお菓子などの嗜好品を多く食べて
しまいがちですね。たまにはそんな日があってもいいかもしれませんが、それが毎日の習慣になら
ないように気をつけましょう！生活リズムが崩れると、体調ややる気に大きく影響します。夏休み
を有意義に、元気に過ごすためには、下の5点がポイントです。元気に過ごして、素敵な夏休みの
思い出を作ってください♪

7月の給食目標：夏の健康と食事について考えよう

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅く
なる場合は、2回に
分けて食べるなどの
工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅く
に食べることは控え
ましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた 食事を心がける



★夏野菜など、旬の
食材を取り入れま
しょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食
欲がなくなったりする
原因になります。

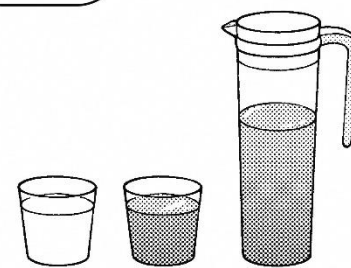
こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたとき
には、塩分と一緒にとり
ましょう。

ふだんの水分補給は 水 か 麦茶

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていること
が多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水
分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大
量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料
などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むも
のもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



©少年写真新聞社2024

給食通信 感想紹介コーナー



6/4(1-2)チキンチキンごぼうは、とても人気でたくさんの方がおかわりしていました。とっても美味
しかったです。(1-3)チキンチキンごぼうは、ごぼうが苦手でも食べられると思う！野菜がおいしくて
たくさんおかわりしたいと思った。→チキンチキンごぼうは、鶏のから揚げとサクサクに揚げたごぼうを
甘辛いタレに絡めた料理です。サクサクの食感と甘辛いタレが食べやすさの秘訣です！

6/5(1-4)今日は洋食がメインで、各食材の食感や味付けが好印象でした。特に、フルーツ白玉の
白玉が弾力のある食感でおいしかったです！(2-5)ピザトーストと豆は好きだったので美味しかったです
です！フルーツ白玉は白玉がもちもちしていてフルーツと相性抜群でした！毎日の給食が楽しみにな
りました！→この日は全体的に残菜が少なく、みんなよく食べていました。6月になり暑い日が続いて
いるので冷たいフルーツ白玉がさらにおいしく感じましたね！ピザトーストは、調理員さんが一つ一つ盛
り付けて作ってくださいました。毎日の楽しみになるほどおいしく食べてもらえてとっても嬉しいで
す！！

6/13(1-1)大豆は嫌いだったけど、ドライカレーに入っていたらおいしかったです！(1-2)今日の
大豆入りドライカレーは小学校で出たことがなかったので新しかったし、おいしかったです。→大豆は
細かく刻んでものを入れたので、大豆が苦手な人も食べやすかったと思います！小学校では出なかった献
立や同じ料理でも味付けが異なる献立がたくさんあると思いますが、中学校での給食もおいしく食べても
らえてよかったです！

6/21(1-5)今日の韓国風肉じゃががとてもおいしかったです。少し辛くてごはんと合わせるとさらにお
いしく少し辛くなりました。(2-5)家で作ってくれる肉じゃがと比べてにらが入っていたりと具材が違
ってとても変わっていました。でもおいしかったです。いつもおいしい給食を作ってください、ありが
とうございます。→お家で食べる肉じゃがとは違った味付け、具材だったと思いますが、辛めの味でごはん
が進みましたね！

6/24(2-4)レンズ豆の調理法が簡単なことを知ったので、家でレンズ豆を使った料理を作ってみ
たいと思いました。→家庭では中々使う頻度が少ない食品だと思いますが、水に戻したりする手間もないし
栄養価も高いのでぜひお家でも挑戦してみてください！！

