令和7年6月30日
品川区立清水台小学校
校　長　　髙橋　健一
栄養士　　酒井　萌衣

もうすぐ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と１日３回食事をすることに気を配り、夜更かしせずによく寝てしっかり１日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏を元気に過ごす食生活

【早寝早起きをして1日3食 しっかりとりましょう】

朝・昼・夕バランスの良い食事をきちんと食べましょう。遅くまで起きていると、朝に起きられず、食欲もなく、朝ごはん抜きになってしまいます。早寝早起きを心がけて、朝ごはんからしっかり食べましょう。

【こまめに水分補給をしましょう 】

のどが渇く前にこまめに水分をとることが大切です。甘いジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクには砂糖が多く含まれているので、飲み過ぎるとむし歯や肥満などの原因になります。スポーツドリンクは運動後やたくさん汗をかいた時に飲むようにして、普段の水分補給は水や麦茶などを選ぶようにしましょう。

【冷たいもののとりすぎに気をつけましょう】

暑い夏は冷たいものをとりたくなりますが、冷たいもののとりすぎは、胃や腸に負担がかかります。また、お腹が冷えることで食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。食事の時は、温かい汁物や飲み物を取り入れるようにしましょう。

今月のおすすめメニュー サーターアンダギー

＜材料＞（10個分）

小麦粉・・・140ｇ

ベーキングパウダー・・・4ｇ

たまご・・・60ｇ

サラダ油・・・15ｇ

砂糖・・・40ｇ

豆乳・・・30ｇ

揚げ油

＜作り方＞

①小麦粉・ベーキングパウダーは合わせて３回ふるう

②豆乳に砂糖をよく混ぜ溶かす

③たまごを割りほぐす

④②と③を合わせよく混ぜる

⑤④に①を加える

⑥170℃の油で丸めた生地を揚げる

夏野菜を食べよう！

トマト

ビタミンCやカロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

なす

油との相性が良く、揚げたり炒めたりして食べることでエネルギー補給に役立ちます。

ピーマン

ビタミンCやカロテンが豊富です。完熟した赤ピーマンはさらに栄養が豊富です。

とうもろこしの皮むきに挑戦！

7月17日（木）２年生がとうもろこしの皮むきに挑戦します。千葉県多古町の農家さんから皮のむき方やとうもろこしの成長について説明をしていただきます。子どもたちからの質問にも答えてもらう予定です。むいたとうもろこしは当日の給食でおいしくいただきます。