

ぱくぱくだより



がっ
7月

令和7年 7月1日
京都市立新町小学校
校長 岸本 直樹
栄養教諭 東 美里

さとうのとりすぎに気をつけよう

あつ 暑くなり、あせ 汗をたくさんかきます。からだ すいぶん 体の水分がへってしまいます。

どんなものを飲むといいでしょうか。さとう 砂糖のとりすぎに気をつけたい
ですね。500m^{ミリリットル}のペットボトルの中に、それぞれどれくらいの
さとう 砂糖が入っているのでしょうか。

★クイズ★～砂糖はどれくらい？～



お茶



炭酸ジュース



スポーツドリンク



フルーツジュース



紅茶飲料

やく グラム
約24 g

やく グラム
約57 g

やく グラム
約38 g

グラム
0 g

やく グラム
約53 g

だいじょうぶ
0カロリーだったら大丈夫？

さとう 砂糖のかわりにじんこうかんみりょう 人工甘味料が使われているので、
の 飲みなれるとあまみ 甘味ににぶくなり、よりつよ 強いあまみ 甘味を求め
ようになってしまう。き 気をつけましょう。

暑い夏を元気にすごそう



なつ 夏バテを防ぐ、しょくじ 食事のポイント

なつ 夏

やさい た 野菜を食べよう！

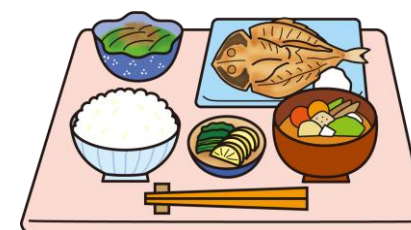


なつ やさい すいぶん 夏野菜は、水分をたくさんふ
くんでいるので、からだ 体をすずしく
します。

バ

ランスよく食べよう！

「暑いので、そうめんだけ！」とせず、おか
ずも食べて、しゅしょく 主食・しゅさい 主菜・ふくさい 副菜をそろえまし
よう。きゅうしょく 給食の献立も参考にしてください。



テ

つぶん (鉄分) 不足に注意！



てつ 鉄は、せつけっきゅう 赤血球のヘモグ
ロビンをつくるざいりょう 材料にな
ります。さんそ 酸素をからだ 体のすみ
ずみまで届けます。

し

よくよく (食欲) を増す工夫を

にんにく やしょうがなどのこうみ やさい 香味野菜
や、れもん やす 酢などのさんみ 酸味は、しょくよく 食欲ア
ップにつながります。



な

つとう、うなぎ、ぶたにく ひろうかいふく 豚肉で疲労回復！



ビタミンB群を多くふくみます。

い

ちょう (胃腸) にやさしい食事のとり方を！

アイスやジュースなどつめ 冷たいものを取りすぎると、いちょう 胃腸のちょうし 調子がわる 悪くなります。とりすぎにちゅうい 注意し
ましょう。





こんだてしょうかい

たなばた 七夕 こんだて

がつ 7月 2日 (水)

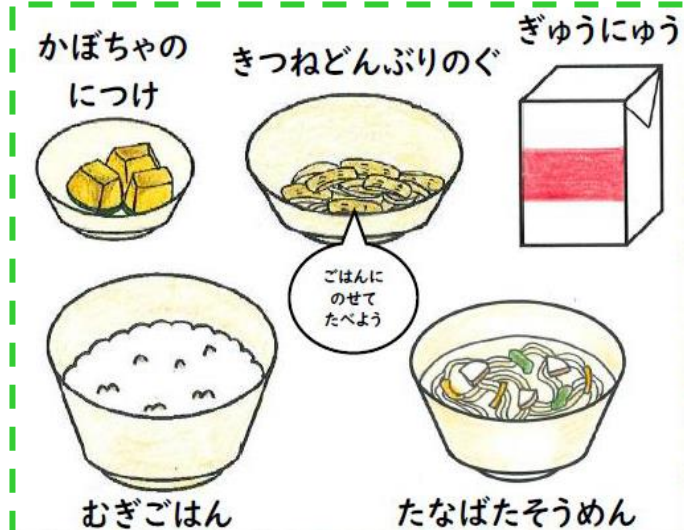


たなばた 七夕とは？

ねん いちど 年に一度だけ「おりひめ」と「ひこぼし」
てん かわ で あ ひ が天の川で出会う日といわれています。

たなばた 七夕そうめん

そめんを天の川に見立てています。
しょくよく お じ き 食欲が落ちるこの時期に、ツルっと食べら
れるそうめんを食べて、元気になるという
むかし ひと ち え 昔の人の知恵でもあるそうです。



なごみ こんだて

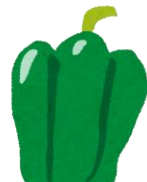
がつ 7月 11日 (金)



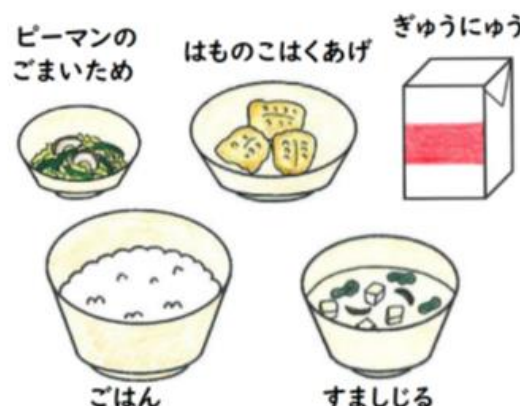
きょう と がつ に ほん さん だいまつり
京都では、7月に日本三大祭の
ぎおんまつり
「祇園祭」があります！

ぎおんまつり 「祇園祭」と「はも」

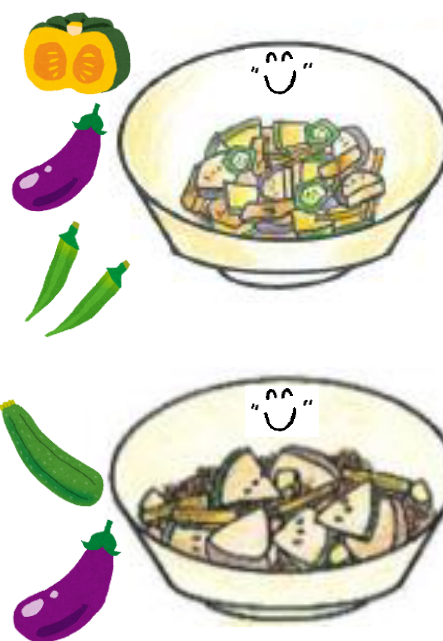
はもは、祇園祭のころに旬をむかえるの
で、祇園祭は「はも祭」ともよばれます。



ピーマンのシャキシャキとした
食感やごまの風味を味わってくだ
さい。



なつやさい 夏野菜をつかったこんだて



なつ や さい や 夏野菜の焼きびたし

なつ しゅん 夏が旬の「かぼちゃ」「なす」「オクラ」
をスチームコンベクションオーブンで焼い
てから、だして煮ました。

なつ や さい い 夏野菜のボロネーゼ (チーズ入り)

なつ しゅん 夏が旬の「なす」「ズッキーニ」をつか
ったボロネーゼです。チーズがこんがりと焼か
れています。

ほごしや 保護者のみなさまへ

ねっちゅうしょうたいさく すいぶんほきゅう たいせつ うち なか す
熱中症対策のためにも水分補給が大切です。お家の中で過
ごす際は、甘いジュースではなくお茶などがおすすめです。甘い
ジュースは、飲むとかえってのどがかわきやすくなります。水分の
とり方について、今一度お子様とお話いただけたらと思います。

【お知らせ】

- 〇7月16日 (水) 5年社会見学のため欠食
(持ち帰り給食を実施します。)
- 〇1学期の給食は7月18日 (金) に終了します。
- 〇2学期の給食は8月26日 (火) に始まります。