

# 給食だより

## 7月号



令和8年7月 1日  
富士市学校栄養士会作成



富士市の給食  
WEB サイト

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの季節は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけましょう。暑い夏を元気に過ごすために欠かせないのが食事と睡眠です。今の生活のままでよいか、家族みんなで見直してみましよう。

## ～夏を元気に過ごすために～

### 偏った食事にならないように注意しましょう



蒸し暑い季節は食欲がなくなってしまうことがあります。あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になってしまいます。食欲がないときは、にんにくやねぎ、にらなどの香味野菜や、かんきつ類、食酢、梅干しなどのクエン酸がふくまれるものを食事に取り入れると食欲増進につながります。

### 夏野菜を食べましょう



夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどは水分を多く含むので、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。旬の野菜は栄養価が高くおいしいので、積極的に食べましょう。

### 汁物を取り入れて水分補給をしましょう



夏は体の水分が多く失われるので、しっかり水分補給をすることが必要です。水分は水やお茶などの飲み物からだけでなく、食事からもとることができるので、しっかり食事をとることも夏バテ予防につながります。食事に汁物(みそ汁やスープなど)を取り入れるとより効果的です。

## 8時間以上の睡眠がおすすめ



睡眠不足によって体のリズムが乱れると、自律神経が乱れ、体温調節機能がうまく働かなくなります。その結果、汗をかきにくくなり、体温がこもりやすくなるため、熱中症を発症しやすくなってしまいます。熱中症予防のためにも、夜ふかしをせず、毎日しっかり睡眠をとりましょう。また、朝にたんぱく質をたっぷりとると、「睡眠ホルモン」とよばれるメラトニン生成が促進され、質の良い睡眠につながります。

～夏休みに作ってみよう～

## 『サイダーかん』

サイダーを入れる時の温度がポイントです。調理用の温度計を用意して、確認しながら作ってください。



### 材料(10個分)

水	550cc
粉寒天	12g
砂糖	100g
メロンシロップ	大さじ2
サイダー	350ml

### 作り方

- ①鍋に分量の水を入れ粉寒天を混ぜてから火にかけ、よく煮溶かす。
- ②寒天が溶けたら、砂糖を入れてさらによく煮る。
- ③火を止め、メロンシロップを加え混ぜる。
- ④容器を水で濡らし、③の寒天液を流し入れる。
- ⑤寒天液の温度が52℃まで冷めたら、よく冷えたサイダーを入れて、へらでそっとかき混ぜる。
- ⑥粗熱がとれたら冷蔵庫でよく冷やして固まったら出来上がり。