



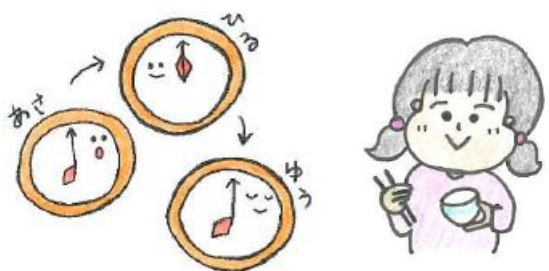
令和 7年 7月 4日  
青ヶ島村立青ヶ島小学校  
校長 天花寺 正巳  
栄養士 松澤 美帆

梅雨が明け、いよいよ夏本番ですね。気温が高く、蒸し暑い日が続くと、体の機能が低下し、食欲も衰えがちになります。そんな時こそ、栄養バランスのとれた食事を、時間を決めてしっかり食べることが大切です。そして、夜更かしなどはせず、規則正しい生活を心がけ、1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

## 7月の給食目標：暑さに負けないからだをつくろう

気温や湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように、食生活にも気をつけることが大切です。夏を健康に過ごすための、3つのポイントを確認しましょう！

### 1日3食しっかり食べよう！



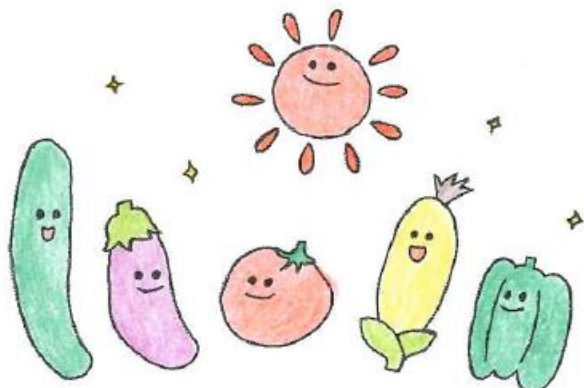
朝昼夕の3食を、時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくられます。早寝・早起きも心がけましょう。

### 冷たい物の食べすぎ、飲みすぎに注意！



冷たい物を取りすぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまふことがあります。1日に何回も食べたり飲んだりするのは控えましょう。

### 夏が旬の食材をたくさん食べよう！



太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の食材たちは、夏に体が必要とする栄養をたくさん含んでいます！

旬の食材を食べることは、その季節にあった体をつくるのに役立ちます。積極的に食べてみましょう。

じどう せいと にんき  
児童・生徒に人気だった？！

## きゅうしょく しょうかい ～給食レシピ紹介～ 「ひんぎゃの塩ちんすこう」

こんかい きゅうしょくししょくかい ていきょう しま とくさんひん  
今回は、給食試食会でも提供した、島の特産品である

「ひんぎゃの塩」を使ったメニューをご紹介します！

ざいりょう すく かんたん かてい ちょうせん  
材料も少なく、とても簡単なので、ぜひご家庭でも挑戦  
してみてください！



### ざいりょう にんぶん 【材料(4人分)】

- はくりきこ 60g
- 砂糖 30g
- ラード 30g
- ひんぎゃの塩 少々

### つく かた 【作り方】

- ① ラードの入ったボウルに砂糖を加え、ゴムベラでよく混ぜる。
- ② ①に薄力粉をふるい入れ、ゴムベラで切りながら混ぜる。
- ③ 手でひとまとめにし、丸い形に分割・成形する。
- ④ カップに入れ、ひんぎゃの塩をトッピングしたら、180℃のオーブンで30分焼いて完成！

**Point** 生地がくずれやすいので、カップに入れると安心です。しっかり冷ますと、よりおいしいです♪



## がつ 6月のキャロットスター

あ ちゅうがっこうかてい か うちはやしせんせい えいようし わたし らいげつ じどう せいと  
当たったのは、中学校家庭科の内林先生と栄養士である私でした！来月は児童・生徒にあたってほしいですね！

なつやす なつやす たの  
Q、もうすぐ夏休み！夏休み楽しみにしていることはありますか？

うみ およ すいぞくかん い  
海で泳ぐことと、水族館に行くこと！

そだ なつ や さい しゅうかく た  
育てている夏野菜を収穫して食べること！



### がつき きゅうしょく しゅうりょう 1学期の給食が終了します！

がつき きゅうしょく しゅうりょう  
1学期の給食はいかがでしたか。みなさん、苦手な食材にも頑張って挑戦する姿勢  
が見られて、とても素晴らしかったです。おかわりもたくさんしてくれてありがとう。

きゅうしょく た えがお ちょうりいんいちどうげんき がつき  
給食を食べるみなさんの笑顔に、調理員一同元気をもらっていました。2学期もおい  
しく安全で楽しい給食を準備しているので、楽しみにしててください。

あつ なつ た げんき す  
暑い夏こそ、おいしいものをたくさん食べて、元気に過ごしてね♪

