

# きゅうしょくだより

令和8年(2026年)7月  
枚方市立牧野小学校

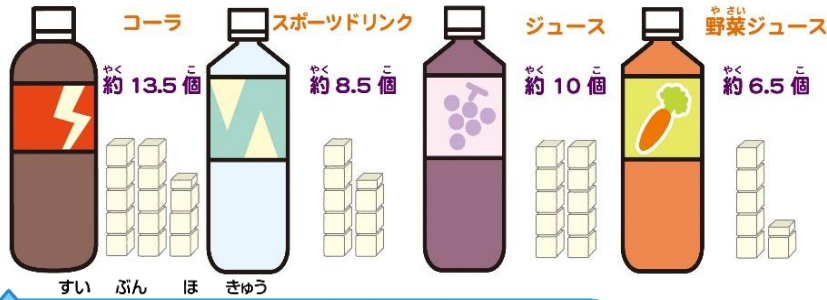
※おうちの火といっしょに読みましょう。

暑い季節がやってきました。暑くなると、気になるのが水分補給ですね。熱中症などを予防するには水分補給は欠かせません。甘い飲み物を飲みただけ飲んでいると、むし歯などの原因になりますので、注意してください。

## 清涼飲料水には糖分がいっぱい

清涼飲料水にふくまれる砂糖の量を  
角砂糖で表すと…

※角砂糖は1つ約4グラム



## 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

のどが渇いていなくても  
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、  
入浴の前後、  
寝る前にも

汗をたくさんかいたときは  
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、  
梅干し、塩飴など

## 夏野菜で元気いっぱい!

夏においしくなる、旬の野菜のことを『夏野菜』とよびます。暑い日を元気に乗り切るための栄養がたくさんはっています。

給食で登場する夏野菜



### オクラ

ネバネバにはおなかをすっきりさせる食物せんいが多くふくまれています。



### ゴーヤ

別の呼び方でニガウリともいいます。ビタミンCが多くふくまれています。



### パプリカ

ピーマンとよく似た野菜です。ビタミンCやカロテンが多くふくまれています。



### トマト

トマトにはリコピンという抗酸化作用のある成分が多くふくまれます。



### かぼちゃ

カロテンやビタミンC・Eなど栄養素を多くふくむ野菜です。



### えだまめ

大豆を若いうちに収穫したものがえだまめです。たんぱく質が多くふくまれています。



## 夏野菜のかき揚げ～給食のこんだてより～

材料 (5人分)

- さくらえび…50g
- たまご(うす切り)…75g
- かぼちゃ(せん切り)…35g
- ゴーヤ(いちよう切り)…15g
- オクラ(小口切り)…25g
- 小麦粉…大さじ2

(給食では米粉を使っています)

片栗粉…大さじ1・1/2

塩…少々

水…適量

油…適量

### 《作り方》

- ①材料をそれぞれの大きさに切っておく。
- ②材料と調味料を混ぜ合わせる。
- ③ひと口大にして165～170℃の油で揚げる。

※給食の量を基準にしていますので  
家庭で調理する時は調整してください。

夏野菜を美味しく食べられる献立です。  
ゴーヤの苦みが苦手な人も、かき揚げにすると食べやすくなります。