



# 給食だより

令和8年 7月  
栄養士 照屋恵美

## 夏バテしないために！

### のどがかわいたら 牛乳や麦茶



清涼飲料水は飲みやすいけど、すぎると食欲が落ちたり、肥満のもとに。

### たんぱく質を とろう



そうめんやひやむぎを食べる時は、卵・肉・魚などもしっかり食べよう。

### しっかり 朝ごはん



朝ごはんを食べて元気に1日をスタート！あつい太陽にもまけないぞ。

### 色のこい野菜を 食べよう



トマトやピーマン、カボチャなどお日様をあびて色こく育った野菜を食べよう。



**7月10日**は「なっ（7）とう（10）」の語呂合わせにちなんで制定された「**納豆の日**」です。発酵食品である納豆は、暑さで食欲が落ちがちな夏場の栄養補給にも最適な食材です。この日はぜひ、お好みの食べ方で納豆を楽しんでみてはいかがでしょうか！

### 納豆チャーハン



材料・・・納豆・ネギ（小口切り）・卵・油・鶏ガラ・しょうゆ・塩・ご飯  
作り方

- ① 納豆は付属のたれをかけて混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに油を敷き、とき卵を入れ箸でさっと混ぜ半熟程度に焼く。
- ③ 半熟程度の卵にご飯を混ぜ、パラっとなるように炒める。
- ④ ③に納豆・ねぎを加え炒める。
- ⑤ 調味料で味付けをして出来上がり。

納豆には、「腸内環境の改善」「免疫力アップ」「骨を丈夫にする」など、子どもの成長に欠かせない栄養が豊富に含まれています。いろんな食べ方で日々の食事に取り入れてみましょう。