

給食だより



令和 8 年 7 月
本宮方部学校給食センター

7月食育指導目標

暑さに負けない食事をしよう

7月のめあては、『暑さに負けない食事をしよう』です。暑いと食欲もなくなり、つい冷たいものばかり食べてしまいがちですが、暑さを乗り切ることができる健康な体づくりには、栄養のバランスが整った食事が大切です。

夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



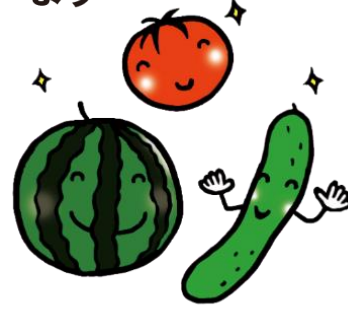
冷たいアイスやジュースばかりの飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯や味噌汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけではなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はつつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

しょくじ てつだ りょうり ちょうせん
 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

なつやす いえ じかん なが しょくじ てつだ りょうり ちょうせん
 夏休みは、家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦
 してほしいとおもいます。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

お手伝い例



つく きゅうしょく
作ってみよう！ 給食メニュー！

★ ジャージャー麺 ★

ざいりょう にんぷん
 ＜材料（4人分）＞

- ゆで麺 400 g
- 豚ひき肉 200 g
- A

 - ごま油 10 g
 - おろし生姜 5 g
 - おろしにんにく 5 g
- 玉ねぎ 150 g
- 細切りたけのこ 100 g
- B

 - 甜麺醬 28 g
 - しょうゆ 25 g
 - 砂糖 10 g
 - 料理酒 12 g
 - 中華だし 24 g
 - トウバンジャン 0.3 g
- 片栗粉 8 g

つく かた
 ＜作り方＞

1. 玉ねぎはスライスする。
2. 豚ひき肉をAの調味料で炒める。
3. 火が通ってきたら、玉ねぎ、たけのこを入れてやわらかくなるまで炒める。
4. やわらかくなったら、Bの調味料を入れて味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. ゆで麺に出来上がった4をのせて完成。



ことし ふくしまけんきょういくいいんかいしゅさい かいさい
 今年も福島県教育委員会主催、「ふくしまごはんコンテスト」が開催されます。夏休みに
 あさ べんとうつく おうぼ ていしゅつさき かくがっこう くれ
 朝ごはんやお弁当作りにチャレンジして、応募してみませんか。提出先は各学校です。詳しく
 は、学校からのおたよりや福島県教育委員会ホームページをご覧ください。