

給食だより

2025

7月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください

7月の栄養目標 「暑さに負けない体をつくる食事をとろう」

日差しがとても強く、気温や温度も高くなり、熱中症や夏ばてが心配される季節です。暑い夏をのりきるためには、水分や食事をしっかりとることが、大切です。

夏を元気に過ごす食生活のポイント！

夏は次のようなことに気をつけた食生活を送りましょう。

1. 冷たいものの飲みすぎや 食べすぎに気をつけましょう



おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。

2. 朝ごはんをしっかり食べましょう



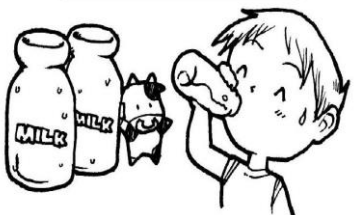
朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。
しっかり食べましょう。

3. 夏野菜をたっぷり食べましょう



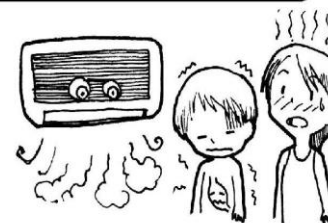
太陽をいっぱいあびて育った夏野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、とくに色のこい野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。

4. のどがかわいたら 牛乳を飲みましょう



暑くなると、冷たい牛乳がおいしいですね。
1日に2本、またはコップに2はいぐらい飲みましょう。ゴクゴクとひと息に飲まず、ひと口ずつ飲みましょう。

5. 冷房にも気をつけましょう



暑いからといって冷房のある部屋ばかりにいると、おなかが冷えて胃や腸の働きが悪くなってしまいます。また、外で汗をかき、そのまま冷房のある部屋に入ると、汗が冷えてかぜをひきやすくなります。

6. 食中毒に気をつけましょう



食中毒をおこす細菌が元気になるのは夏です。
生ものはなるべく食べないようにし、冷蔵庫に入れてあるからといって安心しないようにしましょう。

夏野菜は天然のクーラー！



夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、体内の余分な熱を冷まし、調節する働きがあります。えだまめ、トマト、ピーマン、きゅうり、ゴーヤ、なす、オクラなど旬の野菜を、毎日たっぷりとりましょう。

これらの野菜は、生で食べたり、簡単にゆでたりするだけで食べられるのが多いのも特徴です。たくさんたべて体の中から涼しくしましょう。

献立紹介 マーボーなす

〈材料 4人分〉

炒め油	適量
豚ひき肉	40g
牛ひき肉	40g
古根	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
なす	中3個
にんじん	1/6本
干しいたけ	4枚
水煮たけのこ	60g
玉ねぎ	80g
水	1/3カップ
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
マーボー豆腐の素	50g
赤みそ	小さじ1
片栗粉	小さじ2
溶き水	適量
葉ねぎ(小口切り)	2本

〈作り方〉

- ①古根、にんにくはみじん切り、なすは皮をしま状にむき、一口大の回し切りにする。にんじんは薄めの中華切り、干しいたけは戻し、千切りにする。たけのこは薄切りし下茹でする。たまねぎはくし形に切っておく。
- ②フライパンに油を熱し、古根・にんにくを入れて、肉を炒める。
- ③野菜を入れ炒め、水を加える。
- ④火が通ったら、調味料を入れ、水溶き片栗粉を加える。
- ⑤葉ねぎをちらして仕上げる。

