

食育だより



令和7年
7月号

(毎月19日は食育の日)

野田市立北部中学校

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけてましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

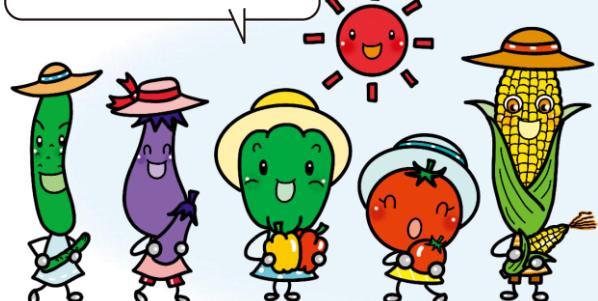
②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

★なぞ解きチャレンジ★【問題編】

今回のミッションは「夏に咲く野菜の花当てクイズ」。下の8つの花は、それぞれ何の野菜の花でしょうか?これから給食にたくさん登場してきますよ!



ヒント

元気が出でそうな
真っ赤な実をつけるよ。



ヒント

みそをつけ、そのまま生で
食べてもおいしい野菜だよ。



ヒント

冬によく食べられるけど、
実がなるのは夏なんだよ。



ヒント

英語では「レディフィンガー」
(レディの指)とも呼ばれるよ。



ヒント

緑色のものを食べるけど、
熟すとじつは真っ赤になるよ。



ヒント

葉や実ではなく、土の中で
大きくなった根を食べるよ。



ヒント

これは雌花。ひげの本数と
中の実の数は同じだよ。



ヒント

花と同じ紫色をした
実がなるよ。

★なぞ解きチャレンジ★【解答・解説編】

- ① トマト ② きゅうり ③ かぼちゃ ④ オクラ
⑤ ピーマン ⑥ ごぼう ⑦ とうもろこし ⑧ なす



6月6日の給食

夏ばて予防に、豚肉と野菜が無理なくとれてご飯ももりもり食べられる、給食で一番人気のどんぶりメニューはいかがでしょう。2種類のおかずをご飯の上に盛り付けて、よく混ぜていただきます。

材料(4人分)

【豚肉とぜんまいの炒め物】

A	豚もも肉	180g
	清酒	大さじ1
	水煮ぜんまい	150g
	にんにく	1かけ
	しょうが	1かけ
	サラダ油	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	甜麺醤(テンメンジャン)	小さじ1
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	清酒	小さじ1
	豆板醤(トウバンジャン)	少々
	ごま油	小さじ1



豚肉に多いビタミンB1は、アイスや
ジュースで多くとってしまいがちな糖
質の代謝に欠かせない栄養素です。



作り方

【豚肉とぜんまいの炒め物】

- 下ごしらえをします。豚肉を細切りにして酒をかけておきます。ぜんまいは食べやすい長さに切り、にんにくとしょうがはすりおろします。
- フライパンに油を熱し、①のにんにく、しょうが、豚肉を炒めます。
- ぜんまいを加えて、Aの調味料を入れてさらに炒めます。
- 仕上げにごま油を回し入れます。
※他に水煮たけのこやキムチなどを加えてもよいです。

【ナムル】

B	大豆もやし	140g
	ほうれん草	100g
	にんじん	30g
	白いりごま	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	ごま油	小さじ1
	砂糖	小さじ1弱
	食塩	少々
	豆板醤(トウバンジャン)	少々

1 にんじんをせん切りにします。

2 もやしとほうれん草、にんじんをそれぞれゆでて水にさらし、水気をよく絞ります。

3 ほうれん草を長さ3cm程度のざく切りにします。

4 材料をすべて合わせ、Bの調味料といりごまであえます。
※大豆もやしを、普通のもやし(緑豆もやし)にしてもおいしく作ることができます。緑豆もやしを使う場合は、いり卵を加えると彩りがよくなります。

出典：株式会社健学社食育フォーラム 2025.7月号