

7月 食育だより

令和7年
千曲市第1学校給食センター



千曲市キャラクター「あん姫」

今月の目標 **暑さに負けない食事をしよう！**

暑さ本番です！体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分と一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

みず 水...1ℓ （しよくえん）	さとう 砂糖...40~80g （4~8%）
しよくえん 食塩...1~2g （0.1~0.2%）	レモン汁... （このお好みで）

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える

参考：文部科学省 中学生用食育教材『食』の探究と社会への広がり



手洗い・食中毒予防についてはこちらをご覧ください。



給食の献立から

かぼちゃのそぼろあん

7月1日の献立に登場します

- *材料（4人分）**
- かぼちゃ 250g
 - 油（揚げ油）適量
 - 鶏ひき肉 90g
 - しょうが 少々（1g程度）
 - 砂糖 8g
 - みりん 小さじ2弱
 - うすくちしょうゆ 小さじ2弱
 - かたくり粉 2g
 - 水 30cc

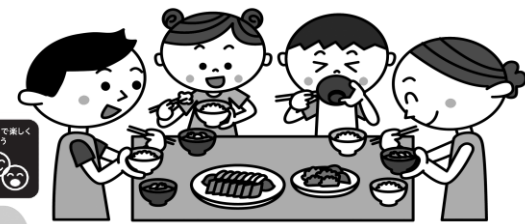
- *作り方**
- ① かぼちゃを2cm角に切る。（または5mm厚くらいのくし形に切る）
 - ② ①を、160~165℃くらいの油でゆっくり素揚げにする。
 - ③ たれを作る。
小さめのフライパン、または小鍋の中に鶏ひき肉・しょうが（みじん切り）・砂糖・みりん・うすくちしょうゆ・水を入れて、混ぜてから火にかける。（中火から弱火で）
 - ④ 肉に火が通ったら、かたくり粉を分量外の水（約小さじ1）で溶き、③に入れてとろみをつける。
 - ⑤ たれをかぼちゃにかける。

夏に旬を迎えるかぼちゃをつかったメニューです。ご家庭では、くし形のほうが切りやすいかもしれません。かぼちゃは、低めの温度でじっくり火を通しましょう。最後に少し油の温度を上げると油切れもよくなります。小学校中学年の量になります。ご家庭で量を調節してください。

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。



コンビニで購入する場合（例）

主食（おにぎり）
主菜（ゆで卵）
副菜（サラダ）

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

主食 （主にエネルギーのもとになる食品） ごはん・パン・めん類	主菜 （主に体をつくるもとになる食品） 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	副菜 （主に体の調子を整えるもとになる食品） 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	くだもの・乳製品 果物・牛乳・ヨーグルト
--	--	--	--------------------------------

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

- 牛乳、ヨーグルト
- 大豆、大豆製品
- 切り干し大根
- 小松菜などの青菜
- 小魚
- ごま
- 干しエビ

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

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思います。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

- 買い物に行く
- 食器の準備・後片付け
- 野菜を洗う・皮をむく
- ご飯を炊く
- 料理を盛り付ける

※包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒にしてください。

7月の給食費の口座振替は、7月31日（木）です。