

# 7月給食だより

令和7年7月号  
桜川市学校給食センター



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。  
この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 夏休みのすごし方

|                                               |                                                         |                                                                 |                                                            |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p> | <p>早寝・早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝・早起きをしましょう。</p> | <p>冷たいもののとりすぎに注意しましょう</p> <p>冷たいものばかり食べてしまうと胃腸が弱って食欲が低下します。</p> | <p>栄養バランスのよい食をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p> |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|



## 夏がきた！水分補給はこまめにしよう

のどがかわいているときは、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節しています。水分が不足すると、体温を調節する機能の低下や、熱中症などを引き起こします。水分は少しずつ、こまめにとりましょう。

### 水分補給はなにを飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗をかくときは、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は糖分が多いため、飲み過ぎに注意したい飲み物です。



### 暑さに負けない体づくり

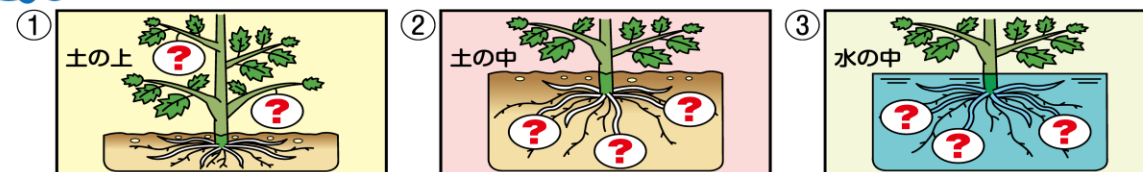
夏の暑さから、食欲が落ちることはありませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。卵や肉、魚、野菜などをしっかり食べて、たんぱく質やビタミンを補いましょう。



## 夏の食べもの3択クイズ



Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



答え：Q1=① Q2=③（病気の予防にも役立つ働きがある）

ご家庭でつくってみませんか？

## 人気の給食レシピ



7/4(金)提供予定

### ごはんがすすむ！！「ビビンバの具」

【材料】(4人分)

- ・豚ひき肉・・・160g
- ☆しょうが・・・3g
- ☆にんにく・・・3g
- ☆さとう・・・6g(小さじ2)
- ☆しょうゆ・・・12g(小さじ2)
- ☆油・・・3g
- ・小松菜・・・50g(2束)
- ・にんじん・・・80g(1本)
- ・もやし・・・100g(1/2袋)
- ・卵・・・50g(1個)
- ★さとう・・・8g(大さじ1弱)
- ★清酒・・・5g
- ★みりん・・・4g
- ★しょうゆ・・・15g(大さじ1)
- ・ごま油・・・5g
- ・いりごま・・・5g

【作り方】

- ① フライパンに卵を入れ、いり玉子をつくる。小松菜は3cmくらいに、にんじんは千切りにする。
- ② 豚ひき肉と☆を一緒に炒める。
- ③ にんじん、もやし、小松菜の順に入れて、★を入れて調味し、水分がなくなるまで炒める。
- ④ ③に①のいり玉子を入れて、ごま油といりごまを入れて軽く混ぜ合わせて完成。



給食では栄養価UPのため大豆ミンチも使用しています！