

7月 給食だより

令和8年7月号

桜川市学校給食センター



毎日暑い日が続いています。「疲れがとれない」、「食欲がわかない」など、夏バテ気味の人はいませんか？夏バテ対策には規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、元気に過ごせるようにしましょう。



意識しよう！夏休みの食生活



まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントを意識して、素敵な夏休みを過ごしましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう



夜更かししたりせず、「早寝・早起き」を心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。朝ごはんを食べると脳の働きが活発になり、集中力がアップします。栄養バランスも意識してみましょう。

こまめに水分補給しよう



のどが乾いたと感じる前に、飲みましょう。特に、冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、意識して飲みましょう。水分補給には水や麦茶などの甘くないものがよいでしょう。

おやつに取り方に気をつけよう



おやつを食べるときは、時間を決めて食べるようにしましょう。おやつは食事のひとつとして考え、不足しがちな栄養を補うのもおすすめです。

カルシウムを意識してとろう



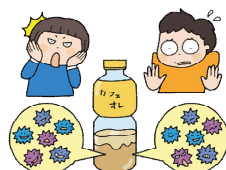
給食がない日は「カルシウム」が不足しやすくなります。食事やおやつに意識して、取り入れてみましょう。



飲み残しのペットボトルに注意



ペットボトル飲料を直接口をつけて飲むと、口のなかの細菌が入り、飲み残しに細菌が増えることがあります。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲み切るか、冷蔵庫で保管しましょう。



地産地消ウィークを実施しました！

6月15日(月)～6月18日(木)の4日間、「地産地消ウィーク」を実施しました。この期間中は、桜川市産や茨城県産の食材をより多く取り入れた献立を提供し、地域の新鮮でおいしい食材を味わう機会となりました。



給食献立



食材クイズ

また、市内全校に栄養メモ(校内放送資料)の配布や、食材に関するクイズを取り入れた食育動画を配信しました。楽しみながら食材について理解を深め、地域の恵みを感じられる時間となりました。地産地消ウィークは、地産地消強化月間である11月にも実施予定です。今後も地元農産物を積極的に取り入れた献立の提供に努めていきます。

ご家庭で作ってみませんか？ 人気の給食レシピ



7/14(火) 提供予定

給食で大人気！！「マーボー豆腐」



< 材料・切り方／4人分 >

・豆腐(さいの目) … 1丁	・酒 … 小さじ1	★豆板醤 … お好みで
・豚ひき肉 … 80g	・ねぎ(小口切り) … 1/2本	★中華だし … 小さじ1/2
・油 … 小さじ1	・にら(2cm切り) … 2～3本	★しょうゆ … 大さじ2
・しょうが、にんにく … 1かけ	・にんじん(みじん切り) … 1/2本	★赤みそ … 大さじ1
(チューブのものでも◎)	・たまねぎ(みじん切り) … 1/2個	★砂糖 … 小さじ2
	・たけのこ(いちょう切り) … 40g	・ごま油 … 小さじ1/2
	・しいたけ(薄切り) … 2個	・片栗粉 … 小さじ1
		・水 … 100ml

< 作り方 >

- ① フライパンに油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、香りが立ったら豚ひき肉を入れて炒める。
- ② にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけを加え、さらに炒めます。酒を加えてひと混ぜする。
- ③ ★の調味料と水を加え、中火で煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、ねぎ、にら、豆腐を入れる。
- ⑤ ごま油を加えて香りを引き立てたら、水溶き片栗粉を入れ、軽くとろみをつける。
- ⑥ お皿に盛り付けて完成

