

# げんき まい 元気米っこだよい

《夏休み号 食育だよい》  
令和7年7月18日  
学校給食課 米原市立東部給食センター

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と一日三食、栄養バランスのとれた食事をし、夜更かしせずによく寝て疲れをとりましょう。

## 夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

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まとめました。

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、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、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



### 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



### 3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



### 4 「カルシウム」を意識してとる

◆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ましょう。

#### カルシウムの多い食品



◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

### 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。

### 6月～7月の食育報告

#### 小学2年生 学級活動(4時間目後半)「朝ごはんを食べよう」

紙芝居を用いて『朝ごはん』の大切さについてお話をしました。紙芝居の主人公のように、朝ごはんが、あんぱん半分だけでは体がしんどくなるので、赤・黄・緑の食べ物がそろった金メダルの朝ごはんをしっかり食べて登校すること、食べる時間を確保するために早寝・早起きをしましょうと伝えました。

昨年から、電子黒板を利用した紙芝居にしたので、後ろの席の児童も見えやすくなったと好評でした。



#### 小学3年生 学級活動「正しいおはしの持ち方を知ろう」

子どもたちに、自分のおはしの持ち方を見て、正しいおはしの持ち方ができているかを確認させました。次に、上のはしと、下のはしの動かし方が違うことを確認しながら、正しいおはしの持ち方を練習した後、形の異なる3種類の豆9粒の「豆つまみ」に真剣な様子で挑戦する姿が見られました。また、おはしのマナーや食事のマナーについても説明し、みんなで楽しく食事ができるように声かけをしました。

#### 【子どもたちの感想】

- いろいろなおはしの持ち方をしている人がいることがわかった。正しい持ち方を意識したいです。
- これから気をつけたいことは、とんとんばしと、さしばしと、まよいばしです。いつもやっているからです。



集中して豆つまみに挑戦してい

#### 小学4年生 学級活動「おやつとり方を考えよう」

普段よく食べているおやつについて、事前にアンケート調査を行い、その集計結果をもとに、おやつとり方について指導を行いました。

ジュースやチョコレートなどに含まれる砂糖や、スナック菓子に含まれる油の量を実物で提示すると、普段何も気にせず食べていた子どもたちも、その量の多さに驚いていました。その後、理想的なおやつとり方のポイントについて、①「量」を決める ②「時間」を決める ③体によいおやつをとる、の3つを提示し、200キロカロリーという制限の中で、「おやつカード」を選び、工夫したことを発表してもらいました。

#### 【子どもたちの感想】

- 今日はおやつ勉強をして、おやつを食べ過ぎがよくないことがよくわかりました。あまり食べすぎないようにしたいです。
- アイスは冷たいので、さとうが少ないと思っていたので、カロリーが多くてびっくりしました。おやつを食べる時はカロリーを気にして食べるようにしたいです。



どれを選ぼうかな?

☆給食献立のおすすめレシピを紹介します☆

給食で子どもたちに人気の料理です。ぜひ、ご家庭でお子さんと一緒に作ってみてください。

★とり肉のゆかり風味揚げ

いつもとちょっと違う唐揚げです。

- 《材料》 4人分
- |               |        |   |
|---------------|--------|---|
| とりむね肉(30gカット) | 8こ     | A |
| ゆかり(赤しそふりかけ)  | 3g     |   |
| こしょう          | 少々     |   |
| しょうが(おろし)     | 2g     |   |
| にんにく(おろし)     | 少々     | B |
| 料理酒           | 小さじ1.5 |   |
| 片栗粉           | 小さじ5強  |   |
| 米粉            | 大さじ1強  |   |
| 油             | 小さじ1強  |   |
| 水             | 大さじ1   |   |
| 揚げ油           | 適量     |   |

- 《作り方》
- とりむね肉は、Aで下味をつけておく。
  - Bを混ぜ合わせて衣を作る。
  - ①のとり肉に②の衣をつけて、170~175℃の油で約7分揚げる。

- 《ポイント》
- ゆかり風味で食欲も進む一品です。
  - とり肉は、もも肉でもおいしく仕上がります。



★かぼちゃと枝豆のクリームスープ

旬のかぼちゃと枝豆を使ったスープです。

- 《材料》 4人分
- |            |      |   |
|------------|------|---|
| ベーコン       | 30g  | C |
| かぼちゃ       | 140g |   |
| 玉ねぎ        | 120g |   |
| むき枝豆       | 40g  |   |
| マッシュルーム(缶) | 25g  |   |
| バター        | 4g   |   |
| 水          | 300g |   |
| コンソメ       | 4g   |   |
| 塩          | 少々   |   |
| こしょう       | 少々   |   |
| 牛乳         | 120g |   |
| 米粉         | 4g   |   |

- 《作り方》
- ベーコンは短冊切り、かぼちゃは1.5cm角に切り、玉ねぎは半分に切って薄切りする。
  - 枝豆はゆでておく。
  - 鍋にバターを熱し、玉ねぎ、ベーコンを炒める。
  - マッシュルームを加えて更に炒め、かぼちゃを加え、水を入れる。
  - 野菜がやわらかくなったら枝豆を入れ、Cで味をつける。
  - 米粉を溶かした牛乳を加え、再び沸騰したら、火を止める。

- 《ポイント》
- かぼちゃが切りにくい時は、種を取り、電子レンジで3分程加熱してから切ってみましょう。



★きゅうりの昆布漬け

旬のきゅうりを使ったメニューです。

- 《材料》 4人分
- |            |      |
|------------|------|
| きゅうり       | 100g |
| にんじん       | 20g  |
| 塩          | 少々   |
| 塩昆布        | 2.5g |
| みりん        | 少々   |
| めんつゆ(3倍濃縮) | 少々   |

- 《作り方》
- きゅうりは3mm幅の輪切り、にんじんはせん切りにし、さっとゆでて、水気を切り、冷ましておく。
  - ①に塩、塩昆布を混ぜ、みりんとめんつゆで和える。

- 《ポイント》
- 給食では、安全のため生野菜は使用せず、ゆでて冷ましてから味付けをしています。



水分のとり方 & 飲み物 3 択 クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ?

- いつでもこまめに飲む
- 運動中は飲まない
- 寝る前にたくさん飲む

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい?

- 水
- 野菜ジュース
- 炭酸飲料

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ?

- あまくておいしいから
- 塩分が入っているから
- からだをあたためてくれるから

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ?

- オレンジジュース
- エナジードリンク
- 麦茶

Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは?

- 数日冷蔵庫に保管する
- 日当たりのよい場所に置く
- その日のうちに飲みきる

こたえ Q1=① [ いつでもこまめにコップ1ばいくらいの量をとる ] Q2=① Q3=② [ 汗をかくと塩分が体の外に出てしまうため ] Q4=② [ コーヒーよりも多くふくまれているものもある ] Q5=③ [ 食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む ]

