

げん き まい 元気米っこだよい

《夏休み号 食育だより》
令和8年7月17日
学校給食課 米原市立西部給食センター

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝・早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など消化がよく、食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましよう。

きび あつ の こ 暑い夏を乗り越える！ 食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具だくさんにする	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
---	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------

つく お りょう り 「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

きん しよくちゅう どく ふせ 「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。	調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。
料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。	料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。

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勉強しました。朝ごはんには、力が長持ちしたり、胃の調子をよくしてくれたりなど、様々な働きがあることを知らせました。その後、赤・黄・緑の3つのグループがそろった朝ごはんを心掛けるように伝え、子どもたちはそれぞれ自分の朝ごはんを思い出して振り返ることができました。また、指導後には、「〇〇は何色の食べ物？」というように、食べ物に興味を持つ姿もみられました。



小学3年生 学級活動「正しいおはしの持ち方を知ろう」

子どもたちは普段の自分のお箸の持ち方を振り返り、正しいお箸の持ち方について学びました。みなさんでお箸の持ち方と動かし方を練習したあと、「1分間豆つまみチャレンジ」を行い、お豆と真剣に戦う姿が見られました。また、「さしばし」や「まよいばし」など、してはいけないお箸の使い方や食事のマナーについて勉強しました。

- 【子どもたちの感想】
- 正しいおはしの持ち方がわかりました。いつもちがう持ち方だからちゃんとした持ち方で持てたらいいなと思いました。
 - これからは、おはしの持ち方を意識しようと思いました。よくない使い方に気をつけて給食をたべようと思いました。
 - 今日、豆があまりつまめなかったから、はしを上手に使えるようになりたいと思いました。



小学4年生 学級活動「おやつのとり方を考えよう」

普段よく食べているおやつや飲み物についての事前アンケートを実施し、その結果を用いて、おやつのとり方について考えました。普段よく食べるおやつやジュースの中に、どれくらい砂糖や油が含まれているかを確認し、それらを過剰に摂りすぎると体にどんな影響を与えてしまうかを伝えました。その後、いろいろな食べ物の中から、あわせて200kcal以内になるようおやつを組み合わせを自分で考え、選んだ理由やおすすめポイントを発表しました。フルーツをたくさん組み合わせたり、甘いお菓子を食べる代わりに飲み物はお茶にしたり、それぞれの工夫がみられました。

- 【子どもたちの感想】
- 今までカロリーを気にせず食べていたから、これからは食べる量をきめて食べようと思いました。
 - ジュースが大好きですが、水、お茶をのんでジュースをへらしたいと思いました。
 - 今まで1日のさとうの量をこえていたから、次から買う時も、食べる時も「おやつのとりのポイント」を気をつけようと思いました。



どれを選ぼうかな？

し て い や さ い なか ま い ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜 15品目 なす にんじん ねぎ はくさい	New ブロッコリー (2026年4月～) キャベツ きゅうり さといも だいこん トマト	ピーマン レタス たまねぎ じゃがいも ほうれんそう
--	--	-----------------------------------

※指定野菜とは…全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のこと。

☆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。

★フライドチキン

《材料》 10個分
とりむね肉(30gカット) 10個
塩 0.5g
こしょう 少々
オールスパイス(粉末) 0.5g
ガーリックパウダー 0.25g
濃口しょう油 10g
料理酒 小さじ1
片栗粉 大さじ2.5
米粉 大さじ1
水 大さじ1.5
揚げ油 適量

スパイス入りの衣をつけて揚げます。



《作り方》

- ① Aを混ぜ合わせて衣を作る。
- ② とり肉に①の衣をつけて、170～175℃の油で約7分揚げる。

《ポイント》

- ・オールスパイスの香り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。

★豚キムチ丼の具

《材料》 4人分
豚肉 200g
しょうが(おろし) 2g
にんにく(おろし) 2g
ごま油 小さじ1弱
玉ねぎ 200g
白菜キムチ 60g
にんじん 40g
ごぼう 60g
にら 20g
水 150g
中華スープ(粉末) 小さじ0.5
砂糖 小さじ1.5
濃口しょう油 大さじ1強
酒 小さじ1.5
みりん 小さじ1
コチュジャン 少々
片栗粉 小さじ1.5

ごはんにかけて丼にし、スタミナをつけましょう。

《作り方》

- ① 豚肉は2cm幅に切り、玉ねぎは半分に切って薄切りする。にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにし、にらは2cmの長さに切る。
- ② 鍋にごま油をひき、しょうが、にんにく、豚肉を入れて炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、ごぼうの順に加え、さらに炒める。
- ④ 野菜に油が回ったらキムチとにら、水、Aの調味料を加えて煮る。にらに火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。(途中、水気が少なかったら少し水を足す)

《ポイント》

- ・給食では、辛さ控えめのキムチを使用しています。
- ・キムチやコチュジャンで好みの辛さに調整できます。

★カレーマッシュ

《材料》 4人分
じゃがいも 160g
玉ねぎ 60g
にんじん 20g
ウインナー 40g
コーン(冷凍) 20g
油 小さじ1
コンソメ(粉末) 小さじ1弱
カレー粉 0.6g
塩 少々
こしょう 少々

食欲が増すカレー味です。



《作り方》

- ① じゃがいもは5mm幅のいちょう切りにしてゆでしておく。
- ② 玉ねぎ、にんじんは粗みじん切りにし、ウインナーは5mm幅に切る。
- ③ フライパンに油をひき、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④ ウインナー、①(じゃがいも)、コーンも加えてさらに炒め、混ぜ合わせておいたAの調味料で味付けする。

《ポイント》

- ・カレー粉はだまになりやすいので、コンソメ、塩、こしょうと混ぜ合わせておく。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう	水、麦茶、塩分	みず おぎちゃ すこ 水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには、えんぶん いっしょ 塩分も一緒にとるようにします。
て きど(適度)に運動しよう	ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。	たいそう すいすい ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。えんてんか 炎天下は避け、そうちょう 早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、しつない 室内でできることがおすすめです。
き そく(規則)正しい生活を心がけよう	夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。	よ 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、あさ 朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう	魚、トマト、キュウリ、ピーマン、ナス、玉米、西瓜	しゅん た もの 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、か 価格も安いです。夏が旬の野菜には、からだ ひ 体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう	食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。	しよくじ とき 食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう	アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。	アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。	あさ ひる ゆう しょく 朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す(進)んでお手伝いをしよう	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。	しよくじ じゅんぴ 食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう	家族や仲間と一緒に、会話をしながら食事をする機会をつくりましょう。	か ぞく なかま いっしょ 家族や仲間と一緒に、会話をしながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう	給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日の飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。	きゅうしよく 給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日の飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！