



こんげつの
もくひょう

夏の健康と食事について考えよう

- 小： 規則正しい食事をする
中： 夏に必要な栄養素と不足しがちな栄養素を知り、正しい食生活のあり方を理解する

もうすぐ夏休みが始まります。楽しい夏休みになっても早寝・早起きを心がけ、3度の食事をバランスよく食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

① 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる。



★ 習い事などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

② 早寝・早起きをし、日中は体を動かす。



★ 夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

③ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける。



★ 夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



④ 冷たい物のとり過ぎに気をつける。



★ おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

⑤ こまめな水分補給を心がける。



★ 汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



作ってみませんか？～東温汁～

手作りのお団子が美味しいよ！！

【材料（4人分）】

| | | | |
|-------|------|--------|----------|
| 里芋 | 1個 | 薄口しょうゆ | 大さじ1・1/2 |
| こんにゃく | 40g | 酒 | 小さじ1 |
| 鶏もも肉 | 60g | B | 煮干し 20g |
| ごぼう | 1/2本 | | |
| 干しいたけ | 1枚 | | |
| にんじん | 1/3本 | | |
| A | もち麦粉 | 50g | |
| | 塩 | 少々 | |
| | 水 | 適量 | |
| | 油揚げ | 1枚 | |
| | 葉ねぎ | 5本 | |



【作り方】

- Bで煮干しだしをとる。
- Aを混ぜて、耳たぶくらいの柔らかさの生地を作り、団子状にまるめて茹でる。
- 里芋・にんじんはいちょう切り、ごぼう・干しいたけはもどして千切り、こんにゃく・油揚げは短冊切り、鶏肉はひと口大の大きさ、葉ねぎは小口切りにしておく。
- ①を沸かし、鶏肉を入れてあくを取る。ねぎと団子以外の材料を入れて煮る。
- ④が煮えたら、調味料を加えて味を調べ、団子とねぎを加える。
※ しょうゆの代わりに、麦みそで味付けをしても美味しいです。

ち さん ち しょう 地 産 地 消



とうおん栄養レンジャーが、
給食センターの美味しさの秘密
を探りました！



東温市の給食を知ろう！食べよう

給

食

が

で

き

る

ま

で



東温市学校給食センターでは、現在26名の調理員が、約3,000食の給食を作っています。美味しさはもちろんですが、単に作るだけではなく、安全・安心な給食作りのため、衛生管理に気を付けて、調理作業を行っています。



清潔な白衣に着替え、お互いに
着衣の確認をし合います。

配送



4台の配送車で、市内
14か所へ届けます。



クラスごとに決まった
量をつぎ分けます。



配缶 & 積み込み



検収

品温、品質、量を
確認した後、野菜のヘ
タを切り取ったり、皮
をむいたりします。

出来上がったら、温度を
確認して記録します。



野菜を料理別にカット
し、調理していきます。

調理



下処理

野菜の汚れを取るた
め、3回もしくは4回
洗います。また、痛み
や異物がないか、目視
で確認をします。

調理場へ入る際は必ず手を洗い、ローラーで衣服
に着した細かなゴミ等を取り除きます。

