



東温市学校給食センター



今月の 目標

夏の健康と食事について考えよう

小：規則正しい食生活をする

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。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	汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとるようにしましょう。	つ め（冷）たいものとり過ぎに注意しよう	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。
て きど（適度）に運動しよう	昼間は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。	や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	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。
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、朝ごはんを毎日しっかり食べましょう。	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、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう	旬の食べ物はおいしくて栄養満点！また、体を冷やす効果があるとされています。	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。
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。	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。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！

作ってみませんか？～切干大根の中華和え～



【材料（4人分）】

きゅうり・・・・・・・・・・1本

にんじん・・・・・・・・・・1/4本

切干大根・・・・・・・・・・20g

（乾）きくらげ・・・・・・・・・・3g

A { 砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
薄口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2
水・・・・・・・・30ml

B { 砂糖・・・・・・・・小さじ1強
薄口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1と1/2
米酢・・・・・・・・小さじ2弱
ごま油・・・・・・・・小さじ1/2

【作り方】

① 切干大根ときくらげは水で戻しておく。

② きゅうりは千切りにして、軽く塩をふる。

にんじんは千切りにして、茹でる。

③ ①を食べやすい大きさに切る。

④ 鍋にAの調味料と③を入れ、汁気がなくなるまで煮込む。

⑤ Bの調味料を合わせておく。

⑥ 水気を絞った②・④と⑤を合わせて出来上がり。





東温市の給食を知ろう！食べよう

まめ そら豆



ふわふわしている！

そら豆はなんと約60kg！
手際よく全部のさやをむい
てくれました♪



見て見て！



そら豆・えんどう豆を
育ててくれた西村さん兄弟

みんなで力を合わせて頑張るぞ～

たくさんむけたよ！



「そら豆のかき
揚げ」になりまし
た♪



まめ そら豆&えんどう豆のさやむきをしたよ★

今年度も、そら豆とえんどう豆のさやむきを行いました。

そら豆は、重信幼稚園、川上幼稚園のみなさんが、えんどう豆は、南吉井小学校、重信中学校のみなさんが
さやむきをしてくれました！みなさん一生懸命がんばってくれました！

Before



いっぱいある！
がんば
頑張るぞー！



After

まめ えんどう豆



9個も豆が
入って
いた
よ！最高記録
更新だ☆



きょうし
給食に出るの
たの
楽しみだな♪



えんどう豆は、「豆ご
はん飯」になりました！
初夏の味覚をおいしく
いただきました♪



やく
約51kgのえんどう
豆をさやむきしてくれ
ました!!!