



食育だより

令和7年度7月号
毎月19日は食育の日
笠間市笠間学校給食センター

暑さが厳しい日々が続いています。暑い時には食欲がおとろえがちですが、1日3回栄養バランスの整った食事をする事で、暑さに負けない体を作ることができます。もうすぐ夏休みに入りますが、早寝早起きを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

【7月の給食目標】暑さに負けない体を作ろう

夏の暑さに負けない食生活

こまめな水分補給

のどがかわく前にジュースではなく水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。長時間運動をしているときや、運動をしたたくさん汗をかいた後は、塩分と糖分を含んだスポーツドリンクなどが熱中症の予防に効果的です。水の代わりにいつも飲んでいて塩分や糖分のとり過ぎにつながるので注意しましょう。



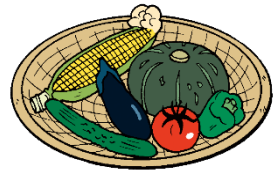
冷たい食べ物の食べ過ぎに注意

アイスクリームやジュースなど冷たいものを食べ過ぎてしまうと、体が冷えて食欲がおちてしまいます。体調不良の原因になるため、食べる時は時間と量を決めて、食事のさまたげにならないようにしましょう。



夏野菜を食べよう

夏野菜にはビタミンやカリウムなどの無機質が多く含まれています。ビタミンは体の調子を整え、カリウムは体温の調整をします。さらに水分も多く含まれているため、水分補給にもなります。



食事をしっかりとる

栄養バランスの整った1日3回の食事は暑さに負けない体作りの基本です。暑さによる疲れから胃や腸のはたらきが悪くなり、食欲がなくなりがちですが、主食・主菜・副菜がそろった食事を意識しましょう。具たくさんな汁物にしたり、時間がない場合は調理せず食べられる納豆やとうふなどを活用したり、とり入れ方を工夫してみましょう。



ビタミンB1をとろう

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える手助けをする役割があります。不足するとつかれやすくなるので、意識して食事にとり入れてみましょう。ビタミンB1はぶた肉や大豆製品、にんにくなどに多く含まれます。



茨城をたべよう献立 \ 7月の食材はピーマン /

茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
7月20日	7月20日~7月26日

「茨城をたべよう」のシンボルマークです。



7月17日 実施予定
【献立名】ぶた肉のプルコギ丼 牛乳
えだまめサラダ えび団子と春雨のスープ



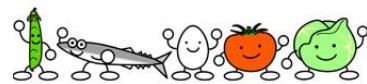
茨城県内のピーマン栽培は、水はけのよい砂丘地帯と温暖な気象条件に恵まれた神栖市や鹿嶋市を中心に行われています。化学農薬に頼らず、環境に配慮した安全・安心な栽培に力を入れており、緑色が濃く、つやがあり、苦みが少ないと高く評価されています。ピーマンはカロテン（ビタミンA）やビタミンCを豊富に含み、かぜの予防や疲労回復に効果があります。

美味しお献立 ~毎月20日は減塩の日「いばらき美味しお Day」~

減塩ポイント「香味野菜・ハーブの活用」

にんにくやねぎなどの香味野菜やハーブなど香りの強いものは料理の味を引き締めたり、風味を出してくれたりします。なかでもにんにく、しょうがなどは火を通すことで香りが増し、食材のうま味を引き出します。その他にも、香味野菜にはみょうがやしそなどがあり、和え物やいため物などさまざまな料理に使うことができます。

7月15日 実施予定
【献立名】ごはん 牛乳 いわしの香味ソースがけ しょうがあえ ごまみそ汁



美味しお献立レシピ紹介



◀ 香味ソース ▶

香味ソースは、ハンバーグやからあげなど、お好みの主菜にかけて食べてください。

- 【材料・4人分】
- ねぎ 60g
 - おろしにんにく 2g (小さじ1/2)
 - しょうゆ 8g (小さじ1と1/2)
 - 酒 4g (小さじ1)
 - 砂糖 4g (小さじ1)
 - みりん 3g (小さじ1/2)
 - ごま油 2g (小さじ1/2)
 - 水 20g (大さじ1と小さじ1)

- 【作り方】
- ① ねぎはみじん切りにする。
 - ② ①とおろしにんにく・★を合わせて加熱する。

