

食育だより

2026. 7月号

毎月19日は「食育の日」です！

三豊市南部学校給食センター

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため、「熱中症」が多く発生します。暑さで食欲がない人もいるかもしれませんが、食事は必ずとるようにしましょう。また、水分補給をしっかりと行い、夏ばてにも注意しましょう。もうすぐ夏休みです。夏休みは自由に使える時間が増えますが、規則正しい生活を心がけましょう。

なにより大切、朝ごはん

夜更かしをして起きるのが遅くなると、朝ごはんを食べる時間がなくなります。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



つめたいもののとりすぎ注意

清涼飲料水やアイスクリームなどの冷たいものをとりすぎると、食欲が落ちてしまいます。



バランスのよい食事

夏は、そうめんのようにのどごしのよい、あっさりした食事が多くなります。

主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせたバランスのよい食事を心がけましょう。



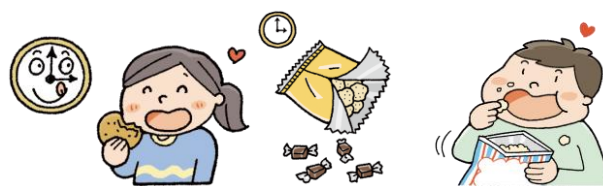
つぶん(鉄分)不足に注意

夏は、夏バテや食欲不振などの原因となる貧血になりやすいといわれています。鉄分の多い食材(青菜、赤身の肉や魚、貝類、レバー、大豆製品、海藻等)を積極的にとりましょう。



ぼういんぼうしよく(暴飲暴食)に注意

夏休みは、おやつを食べる機会が増えます。おやつは、1日3回の食事をきちんと食べていれば、食べなければならないものではありませんが、ついつい食べたくなる時があります。そんな時は、好きなだけ食べることをないように1回に食べる量を決めてから食べるように心がけましょう。



うんちは体からのおたより

うんちは、健康のバロメーターです。毎日、トイレに行って、自分の体調を確認しましょう。



しよくじ(食事)は、家族で楽しく

家族で楽しく食べると、食欲が増し、おいしく食事をすることができます。



学校給食では食育の日を中心に地産地消をすすめています！



栄養バランス

を考えた食事の選び方とは？

選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆、大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなるので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

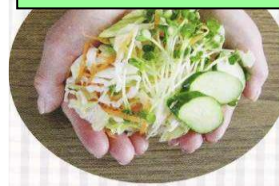
食べていますか？ 1日350gの野菜！

毎日健康に過ごすためにも、1日350g以上の野菜(うち緑黄色野菜120g)をとることが厚生労働省「健康日本21」で勧められています。

8月31日は「野菜の日」

★ 1回の食事で必要な野菜の目安量(約120g)は…

生なら両手に一杯



おひたしなら片手に一杯



野菜炒めなら両手に平らに一杯



加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

※ 夏休み中も、これくらいの量を1日3回の食事ごとにしっかりと食べましょう。野菜は1回の食事で1日分全とろうと考えず、サラダやおひたし、炒め物、みそ汁やスープの具など、いろいろな料理に取り入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

★学校給食レシピ★

三豊市南部学校給食センター

もうすぐ夏休みですね。夏休みは家庭で食育実践をするよい機会です。子どもたちに任せられる部分は積極的に任せながら、ぜひ親子で一緒に作ってみましょう！

夏野菜カレーライス



材料（4人分）

・ご飯	4人分
・豚もも肉	80g
・玉ねぎ	小1個
・にんじん	1/2本
◎ かぼちゃ	1/12個
・三豊なす	65g
・ピーマン	2個
・トマト	1/2個
・枝豆	適量
・にんにく	少々
・油	小さじ1
・水	320cc
・コンソメ	少々
★ 塩	少々
・カレールウ	適量
・ウスターソース	小さじ1

作り方

- ① 野菜は適当な大きになるよう、揃えて切る。枝豆は茹でて、実を取り出す。にんにくはみじん切りにする。
 - ② 鍋に油、にんにく、豚肉を入れて炒める。
 - ③ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒め、しんなりしてきたら◎の野菜と水を加えて煮る。
 - ④ 具材が柔らかくなったら、★の調味料を加え、最後に枝豆を加える。
- ◎ 市販のルウを使い、それぞれの家庭の「カレーの隠し味」を加え、我が家の味に仕上げてください。
- ◎ ゴーヤ、とうもろこし、オクラ、さやいんげん、パプリカなどの夏野菜もおすすめです。
- ◎ 夏野菜を一部素揚げして後から盛り付けると、いつものカレーがちょっぴり豪華になります。

豚肉と夏野菜のピリ辛炒め



材料（4人分）

・豚もも肉	160g
・にんにく	1/2片
・酒	大さじ1
・しょうが（すりおろし）	小さじ1
・かたくり粉	大さじ1
・たまねぎ	1/2個
・にんじん	1/6本
・ピーマン	2個
・砂糖	大さじ1/2
・こいくちしょうゆ	小さじ1
・みそ	小さじ2
・トウバンジャン	少々
・油	小さじ1

作り方

- ① 豚肉はにんにく、酒、しょうがで下味をつけ、かたくり粉をまぶす。
 - ② たまねぎはスライス、にんじん、ピーマンは千切りにする。
 - ③ 油を熱し、①と②を炒め、砂糖、こいくちしょうゆ、みそ、トウバンジャンで味をつける。
- ◎ 野菜は、なす、オクラ、ズッキーニを入れてもおいしく味わえます。
- ◎ トウバンジャンの辛味調整はお好みでしてみてください。暑さで食欲が落ちてしまう季節ですが、少し辛味をプラスすることで食欲増進効果があります。



夏野菜のミルクスープ

材料（4人分）

・ベーコン	20g
・玉ねぎ	小1個
・かぼちゃ	1/12個
・にんじん	1/3本
・ズッキーニ	1/4本
・さやいんげん	20g
・ぶなしめじ	1/4房
・油	小さじ1/2
・水	280cc
・コンソメ	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・牛乳	160cc

※ 豆乳でも代用できます！

作り方

- ① 玉ねぎは半くし形、かぼちゃは角切り、にんじんとズッキーニはいちょう切り、ぶなしめじは小房に分け、さやいんげんは2cm幅に切る。
 - ② 鍋に油を入れてベーコンを炒め、にんじんと玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
 - ③ ②に水とコンソメを加えて煮る。
 - ④ かぼちゃ、ズッキーニ、ぶなしめじ、さやいんげんの順に加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。その後、牛乳を入れて仕上げる。
- ◎ 給食のない夏休みは牛乳を飲む機会が減ってしまいます。積極的にカルシウムをとりましょう。



鶏肉のじぶ煮

材料（4人分）

・鶏もも肉	200g
・かたくり粉	大さじ2
・こいくちしょうゆ	大さじ1
・砂糖	小さじ1
★ しょうが（すりおろし）	小さじ1
・みりん	大さじ1/2
・水	大さじ1
・ごま	小さじ1
・油	大さじ2

作り方

- ① 鶏肉は一口サイズに切り、かたくり粉をまぶす。
 - ② 油を熱し、①を焼き、★を合わせたものをからめる。
- ◎ かたくり粉をつけているので、焦げないように注意してください。



ドレッシングサラダ

材料（4人分）

・キャベツ	100g
・きゅうり	1本
・にんじん	1/6本
・缶）ホールコーン	20g
・油	小さじ1
・酢	小さじ1
★ こいくちしょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・塩	少々

作り方

- ① キャベツとにんじんは千切り、きゅうりは輪切りにし、塩もみ（分量外）して水気を絞る。コーンは水気を切っておく。
 - ② 野菜と★の調味料を全て混ぜ合わせる。
- ◎ おやつ用に茹でたとうもろこしを少し残しておくと、簡単に準備ができ、旬をおいしく味わえます。
- ◎ 同じドレッシングでも、使う野菜を少し変えるだけで献立の幅が広がります。



三豊市や香川県産のおいしい旬の野菜を、ぜひ食卓に！