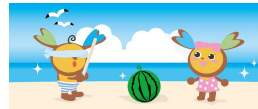


給食だより夏休み号



令和8年 夏休み号
東松島市学校給食センター（愛称ハッピート）

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。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ょう。

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。	冷たい麺は具たくさんにする	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
---	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------

夏休みの食生活について考えよう

な 何でも食べて夏バテ知らず 1日30品目を目標に黄・赤・緑の食べ物を取り合わせて食べましょう。	や 夜食に気をつけよう 夜ふかしをして、寝る直前に食べるのはやめましょう。	の 飲むなら麦茶か牛乳を 清涼飲料水には、糖分が多く含まれます。水分をとるなら、麦茶か水。牛乳もおすすめ。	く 薬(サプリ)を飲むより食べ物を まずは1日3回の食事をバランスよくしっかり食べるよう心がけましょう。
つ 冷たいものはほどほどに 冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが悪くなり、お腹をこわしやすくなります。	す 好き嫌いをなくそう 食事や食べ物を作った人に感謝の気持ちで、嫌いなものでも一口食べてみましょう。	し 室内よりも外で運動 外で動く時は熱中症に、室内ですごす時は、冷房に注意しましょう！	じ 時間を決めて1日3食 夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても「時間」と「量」を考えて食べましょう！
み 三日坊主に注意！ 生活のリズムが大切です。だらだらせず規則正しい生活を送りましょう。	よ よくかんで食べよう 麺類ばかりでなく、かみごたえのある食べ物もとり入れてよくかみましょう。	なつやみ	

暑い夏 適度に水分補給をしよう！

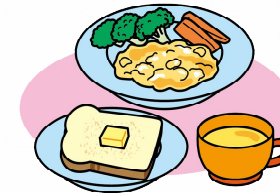
水は生きていくうえで欠かせないものです。成人では1日2～3リットルの水分が必要とされます。体の水分は汗や尿として出てしまうため、暑い夏や激しい運動を行うときには、こまめに水分補給をする必要があります。



水分の補給法

●3回の食事からしっかりとる！

水分を補給するのは飲み物からばかりではありません。ご飯は半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からでもできます。1日3回の食事をしっかり食べることも、じつは大切な水分補給法なのです。



●野菜や果物からとる！

野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物はとくに水分が豊富で、汗で失われる無機質(ミネラル)やビタミンの補給にも役立ちます。飲むだけでなく、「食べる」水分補給も活用していきましょう。



レッツ クッキング

Let's Cooking!

フランス料理・ラタトゥイユ

★夏野菜たっぷり！給食のラタトゥイユ★

給食の夏メニューを紹介します。給食ではさまざまな食品を使用しているの、一品でも栄養をバランスよく摂ることができます。ぜひ夏休みに、ご家庭で作ってみてはいかがでしょうか？

☆パンネのラタトゥイユソース

【 材料：4人分 】

オリーブ油	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
バラベーコン	30g
◆玉ねぎ	1/4個(80g)
◆なす	1/3本(20g)
◆ズッキーニ	1/4本(20g)
◆赤パプリカ	1/6個(12g)
◆かぼちゃ	40g
コンソメ	小さじ1/4
上白糖	ひとつまみ(0.8g)
☆トマトケチャップ	大さじ2
☆ダイストマト缶	80g
☆中濃ソース	小さじ1
☆ホワイトペッパー	少々
トマト	1/2個(40g)
アスパラガス	1/3本(10g)
パンネ	32g

【 下準備 】

- ◆ バラベーコンはせん切り、玉ねぎ、パプリカ、かぼちゃ、トマトは1cm角切り、なすとズッキーニは8mm程度のいちょう切り、アスパラガスは1cmの長さに切っておく。
- ◆ ☆の調味料を器に合わせておく。

【 作り方 】

- ① フライパンを中火で熱し、オリーブ油、おろしにんにくを加え、弱火でじっくり加熱する。(油ににんにくの香りを移す。)
- ② 中火にして、バラベーコンと玉ねぎを入れ、よく炒める。
- ③ 玉ねぎの色が透き通ったら、◆の野菜を入れて5分程度炒める。
- ④ 炒めたら、コンソメと砂糖を入れて軽く混ぜふたをして野菜の水分を出す。このとき水分が出ないようであれば、分量外の水を入れる。
- ⑤ 10分経ったら、弱火～中火の間に☆の調味料を加え、さらに10分程煮込む。
- ⑥ ⑤の間に、パンネを時間通りに茹で、茹で時間2分前になったら、アスパラガスを入れて、ざるにあげて水気を切る。
- ⑦ 煮込んだ野菜にトマト、アスパラとパンネを入れてさっと混ぜ合わせたら完成です！

※給食ではアルファベットマカロニを使用しました。子供たちはパンに乗せて食べていたそうです。パンネを入れずに多めに作れば、常備菜にもなりますよ。



1人分あたり エネルギー92Kcal 塩分0.7g