

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）

ねんねん なつ あつ きび
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が、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。

厳しい暑さを乗り越える！ 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。

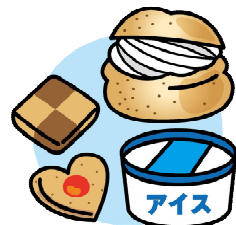
冷たい麺は具たくさんにする

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

おやつ上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



おやつのとり方 3か条

① 時間を決める

✕ ダラダラ食べるのはやめましょう

② 内容・量を決める

1日 200kcal が目安

③ 食べたら歯みがきをする

虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。

ヨーグルト バナナ 焼きいも ドライフルーツ ごま せんべい

栄養機能食品の活用も OK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。

おにぎり サンドイッチ みそ汁やスープ 肉まん など

主食・主菜・副菜をそろえた食事を！

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさんふくんだ夏野菜を毎日取り入れましょう。牛乳や果物をプラスすると、バランスがさらによくなります。

主食 主にエネルギーのもとになる食べ物

ごはん パン めん類

主菜 主に体をつくるもとになる食べ物

肉、魚、卵、大豆製品などが中心となるおかず

副菜 主に体の調子をととのえる食べ物

野菜、きのこ、海そう類などが中心となるおかず

トマトやナス、ピーマン、枝豆などの夏野菜を！

くだもの 果物

ぎゅうにゅう 牛乳



★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？

☆ペ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）
ペンネ	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、ペ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、アスパラとペ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。ペンネを入れずに多めに作れば、常備菜にもなりますよ。



こまめな水分補給を！

のどが渇いたり汗をかいたりしたときは、熱中症にならないために、すぐに水分補給をしましょう。特に暑いときやスポーツをしているときには、こまめに少しずつ飲むようにします。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は、余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりしますので、水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。

もうすぐ夏休み！

こまめに すいぶんほきゅう！