

いただきます。



食育つうしん 7月

2025年 金沢市立中央小学校

ぐちそうさま。



梅雨が明けると、本格的な夏が始まります。夏を元気に過ごすためにも、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べましょう。今月は夏の食生活について、夏バテをふせぐ「食事のとり方のポイント」を紹介します。



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

なつ しょくせいかつ かんが
夏の食生活について考えよう！

なつやすみ、けんこうに！

な



なまもの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火をとおしましょう。

つ



冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。

や



野菜はからだの調子を整えます。毎食必ず食べましょう。

す



すききらいがなくなるように、夏休みにチャレンジしてみよう。

み



ミルク(牛乳)やチーズなども毎日食べましょう。

け



おやつ計画を立てて、時間と量を決めて食べましょう。

ん



うんちの形やおしっこのはしはじぶんのからだの状況を知らせるお便りです。

こ



こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。

う



海の幸、魚やかいそうには、からだによいはたらきをする栄養がたくさんあります。

に



日本の伝統食、大豆製品、発酵食品を食べましょう。

栄養士

おすすめ！



給食レシピ♪ 豚肉となすのオイスターソース炒め

【材料 4 人分】

豚肉薄切り……………100g
酒……………大さじ1
なす……………2 本
ピーマン……………1 個
にんじん……………1/5 本
ねぎ……………3cm
にんにく……………少々
しょうが……………少々
サラダ油……………小さじ1
オイスターソース…小さじ2
砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ1
片栗粉……………小さじ1
酢……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ1/2

【作り方】

- ① 豚肉に酒で下味をつける。
- ② なすは半月切りにして水にさらし、ピーマンは千切りにして茹でて水にさらす。にんじんは いちょう切り、ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③ サラダ油を熱し、ねぎ、にんにく、しょうがを炒めて香りがでたら、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、にんじんを入れる。
- ⑤ なすを入れ、A の調味料を入れる。
- ⑥ ピーマンを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 最後に酢、ごま油を入れる。

最後に酢を加えるのがポイントです。
後味がさっぱりとして、暑い日でも食べやすくなります。