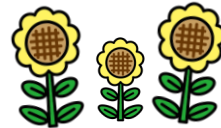


令和7年7月 給食だより

那珂市立学校給食センター

いただきます～す



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなり、本格的な夏の訪れを感じます。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、ご節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は7/19と7/31)	お盆 (7/15または8/15 前後) ㊦
季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のようないち行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。 	立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。 	亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。 



(料理名) 豚肉となすのみそ炒め

一人分のエネルギー 129kcal

材料名	分量(4人分 g)	作り方
豚もも小間肉	240	1 豚肉を★で下味をつける。
★しょうゆ	小さじ1	2 ☆の調味料はよく混ぜ合わせておく。
酒	小さじ1/2	3 玉ねぎは薄切り、なすはいちょう切りにする。
玉ねぎ	100	4 フライパンにサラダ油をひき、にんにく、豆板醤を加え、豚肉をほぐしながら酒も入れてよく炒める。
なす	80	5 豚肉に火が通ったら、玉ねぎを加えて炒める。
サラダ油	小さじ1/2	6 玉ねぎに火が通ったら、なすを加えて炒め、☆を加えて調味する。
おろしにんにく	小さじ1/2	
豆板醤	小さじ1/5	
酒	小さじ1/2	
★みりん	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1と1/2	
みそ	小さじ2	

旬のなすを使った炒め物です。



※中学生を基準にしています。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

