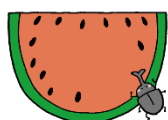


みんなでいただきます



～きゅうしょくセンターだより～

令和8年（2026年）

7月

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気を付けましょう。熱中症の予防には、こまめな水分補給を行うことが大切です。そして、食事をしっかりとり、体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに飲む



汗をたくさんかいた
ときには塩分も
一緒にとる



スポーツドリンクには塩分・糖分が含まれていますので、虫歯の原因にもなります。激しい運動をして汗をたくさんかいた時の水分補給にはむいていますが、いつも飲むことはさげましょう。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく、食事や野菜、果物などからとることができます。



つくってみませんか？ 手づくりスポーツドリンク

- 〈材料〉
- ・水1L
 - ・塩1～2g
 - ・砂糖40～80g
 - ・レモン汁適量



すべての材料
を混ぜて作り
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

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。

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。

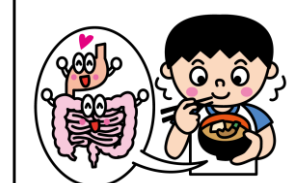
冷たい麺は
具たくさんにする



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
にちめやす
1日200kcalが目安

③食べた
ら
歯みがき
をする
むしばふせ
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。



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。



きゅうしよく 給食ができるまで

プルコギ編

① 下処理



届いた材料を釜ごとに
わけます。
たまねぎなどの野菜は皮
をむき、スライサーで切り
やすい大きさにします。

給食では、野菜な
ど3回洗いします。



② 下準備



お肉、調味料を釜ごとに分け、
異物がないか確認します。

スライサーで
野菜を切ります。



④ 配缶・配送

出来上がりの温度
を確認し、食缶に
入れていきます。



食缶を各学校の
コンテナに入れ、
配送車にのせて
各学校に届けます。



③ 調理

釜にお肉を入れ、
炒めます。



野菜を入れ、炒めます。



調味料を入れ、味
付けします。



作ってみよう！夏野菜を使った献立♪

ゴーヤチャンプルー

＜材料 4人分＞

厚揚げ	120g
豚肉スライス	80g
にんじん	40g
ゴーヤ	50g
花かつお	適量（お好みで）
塩	少々
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	少々
淡口醤油	小さじ1と1/2
ごま油	小さじ1/2

A

※給食では厚揚げを使いますが、
木綿豆腐でもおいしく作れます。

7月14日の
メニュー☆

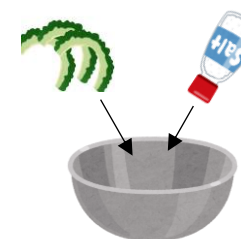


＜作り方＞

- ゴーヤは半分に切り、中の種やわたをとり、
5mmくらいに切る。湯にひとつまみの塩
（分量外）を入れさっと茹でておく。
- にんじんはいちょう切り、厚揚げ、豚肉は一口
大に切る。厚揚げは油抜きをする。
- 分量外の油を熱したフライパンに豚肉を加
えて炒める。
- にんじん、ゴーヤを加えて炒める。
- 厚揚げを加え、Aで味付けする。
- お好みで花かつおを加えて、出来上がり。

茹でる以外のゴーヤの苦みを抑える方法

塩もみをする（風味をのこした苦み取り）



塩もみをする。
出てきた水分
は捨てる。

電子レンジで加熱（手軽にしっかり苦みを取る）



ラップはせずに

薄切り 600w 30秒
厚切り 600w 1分



7月使用予定の城陽産野菜



よしおかひでお
*吉岡秀夫さん（にんじん 84kg）
いのうえしげお
*井上重生さん（にんじん 180kg）
しみすみき
*清水美紀さん（にんじん 133kg）

かぶしきがいしゃ
*株式会社ミズノさん（青ねぎ 169kg）
おおむらのぶこ
*大村延子さん（青ねぎ 64kg）
にしむらあけみ
*西村明美さん（じゃがいも 70kg）



地元でとれた野菜は、新鮮でおいしく、
栄養も愛情もたっぷりです。