



給食だより

令和8年7月1日
常陸太田市学校給食センター

日差しが強く、蒸し暑い日が続いています。いよいよ夏本番ですね。暑い夏を乗り切るためには、バランスのよい食事と、こまめに水分をとることが大切です。しっかり食べて、楽しい夏休みを迎えましょう。



★暑さに負けない体を作るためのポイント★

① 1日3食しっかり食べましょう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがとりやすくなります。特に朝食は、1日を元気に過ごすためにしっかり食べることが大切です。



② ビタミンB₁を多く含む食品をとりましょう

ビタミンB₁が不足すると疲れやすくなったり、夏バテの原因になります。ビタミンB₁を多く含む食材を意識して食べるようにしましょう。

ビタミンB₁を多く含む食材



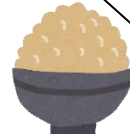
豚肉



うなぎ



大豆



玄米

にんにくやたまねぎと一緒に食べると、吸収率が高まります！



③ 夏野菜を食べましょう

夏野菜には、ビタミンやミネラル、水分が多く含まれていて、身体を冷やす効果があります。太陽の恵みをたっぷり浴びて育った夏野菜は、おいしさ満点です！積極的に食べるように心がけましょう。

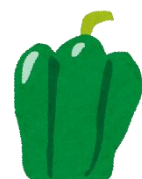
夏野菜



トマト



きゅうり



ピーマン



とうもろこし



オクラ



かぼちゃ



おやつ（間食）について考えよう！

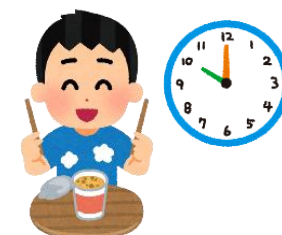


いよいよ今月から夏休みが始まります。おやつをとるポイントを守り、毎日を元気に過ごしましょう。また、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています！

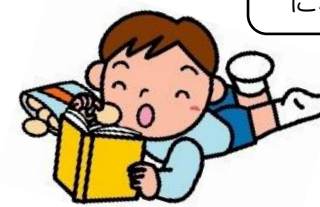
このような食べ方をしていませんか？



食べすぎ
飲みすぎ



食事前や夜遅くに
食べる



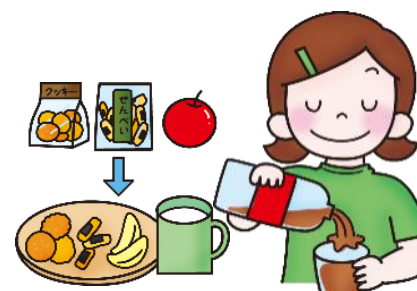
何かをしながら
ダラダラ食べる

虫歯や太る原因
になります。

◎おやつをとるポイント



時間を決めて
食べましょう



量をきめ、お皿やコップに
分けて食べましょう

甘い飲み物は、余計にのどが
かわいてしまうので注意しましょう！



飲み物にも気をつけましょう
(おすすめは麦茶です)

給食レシピ紹介

ごまあえ（4人分）

キャベツ	80g
もやし	120g
にんじん	20g
白すりごま	大さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1・1/2
A 砂糖	小さじ2



具材は、お好みで
アレンジして
みてください♪

- ① にんじんはせん切り、キャベツは食べやすい大きさにざく切りにしてゆでる。
- ② もやしもゆでておく。
- ③ ①②を冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③をボールに入れ、白すりごまと混ぜる。
- ⑤ ④とAをあえて完成。

☆ごまを乾煎りすると、
さらにおいしくなります。