



7月給食だより

令和7年度
倉敷市立真備学校給食
共同調理場

もうすぐ夏休みが始まります。暑いからとクーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテをしてしまいます。学校がある日と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとって、元気に毎日を過ごしてほしいと思いま

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

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、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



◆コップ一杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みまし

◆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。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆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。



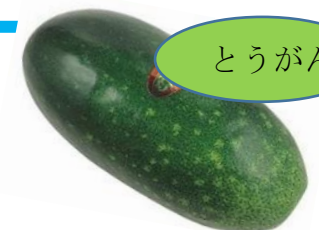
地産地消給食

7月1日（火）は地産地消給食を実施しました。献立は、「玄米入りごはん、牛乳、あじの南蛮漬け、とうがん汁」でした。

とうがんは、「冬」の「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜で夏にとれたものが冬まで保存できることから、この名前がついたといわれています。とうがんは、すいかやきゅうり、ゴーヤと同じ、ウリ科の野菜です。体の調子を整える、ビタミンCやおなかの中をきれいにする食物繊維が含まれています。また、水分やカリウムを多く含んでいるので、夏バテ防止に効果がある食品です。



岡山県はとうがんの生産量が全国で3位です。瀬戸内市牛窓町は岡山県内でトップクラスの生産量を誇っています。この日のとうがんも、瀬戸内市牛窓町から届きました。



とうがん



給食のとうがん汁

この日の岡山県内の食材（とうがん以外）



作ってみませんか！

あじ南蛮漬け（4人分）

〈材料〉

あじ50g（切身）	4切れ
でんぷん	適量
揚げ油	適量
たまねぎ	100g
にんじん	40g
青ピーマン	20g
しょうが	1片
A 上白糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
酢	大さじ2/3
一味	少々



〈作り方〉

- ① たまねぎ・にんじん・ピーマンは千切りにする。しょうがはすりおろす。
- ② Aの調味料を合わせ、①の材料を入れて煮る。
- ③ あじにでんぷんをつけて、油で揚げる。
- ④ ③に②のタレをかける。

※給食では、衛生管理の観点から全ての材料を加熱しています。



こまめに水分を！



熱中症を防ぐために、
意識して水分をとりましょう。