



いただきスマイル

名取市学校給食センター
「いただきスマイルかん」
令和8年8・9月発行
給食だより

ねんねん なつ あつ きび ことし いじょう ひ ごくしょび よ しつない れいぼう しょう
年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用
がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテ
の原因になります。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。



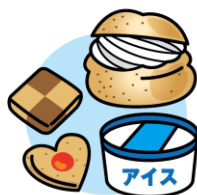
厳しい暑さ乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

しょうりょう 少量でもバランスよく食べる しゅよく しゅさい ふくさい 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	つめ めん 冷たい麺は具たくさんにする	さん み 酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	あたた の もの しる もの 温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
--	----------------------------	-------------------------------	---

おやつ^{おやつ}の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^{おやつ}のとり方^{かた}3か条^{じょう}

① 時間を決める × だらだら食べるのはやめましょう	② 内容・量を決める 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。



栄養機能食品の活用もOK

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。



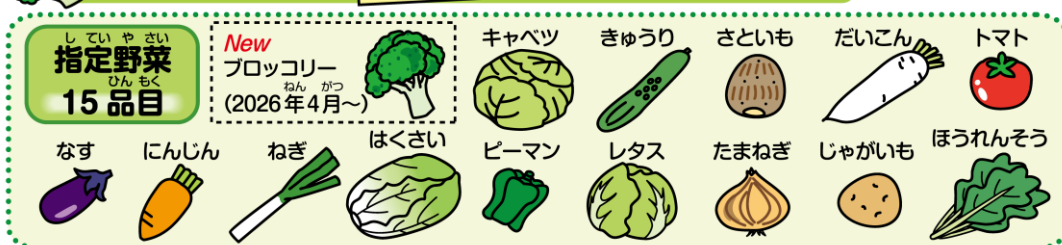
野菜のおはなし

8月31日は
「野菜の日」

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。



ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！



野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



野菜を食べると、いいことがいっぱい！



おすすめ給食レシピ

ごはんは肉とナムルをのせてよく混ぜてお召し上がりください。お好みで目玉焼きをのせてもおいしいですよ(^^) 暑さで食欲がない日におすすめのメニューです♪

ビビンバ（肉）

【材料/小学校中学年4人分】
・豚モモ肉（160g）・たけのこ水煮（24g）・ねぎ（16g）
・米油（小さじ1/2）・おろしにんにく（小さじ1/2）
★ { ・砂糖（小さじ2）・しょうゆ（小さじ2）・清酒（小さじ1）
・豆板醤（小さじ1/4）・みりん（小さじ1/2）・ごま油（少々）



①準備：豚モモ肉とたけのこの水煮は千切り、ねぎは小口切りにする。



②炒める：フライパンに米油を熱し、にんにく、ねぎ、豚モモ肉を炒める。肉に火が通ったら、たけのこを加えてさらに炒める。



③味付け：★調味料を加えて味を調える。仕上げにごま油を加える。

ビビンバ（ナムル）

【材料/小学校中学年4人分】
・大豆もやし（40g）・もやし（80g）・小松菜（40g）
・にんじん（20g）★ { ・しょうゆ（小さじ2）・砂糖（小さじ1）
・中華スープの素（小さじ1/3）・おろしにんにく（小さじ1/3）
・ごま油（小さじ1/2）・白いりごま（小さじ1）



①準備：小松菜は2cm程度の長さ、にんじんは千切りにする。★の調味料は混ぜ合わせておく。



②ゆでる：野菜はさっとゆでて冷水にとり、水気をしぼる。



③和える：調味料といりごま、②の野菜を和える。

